Febal.

Il sapore della cucina italiana.

Preparare il legno di rovere,
intagliare antine di grosso spessore,
servire con ripieno di tecnologia.

garanzia 5 anni   iso 9001   www.febal.com   n. verde 800-710671

Massimo Carraro Pubblicità   Mod. Trimmer   Design Alfredo Zengiaro   Modello Brevettato

Cucina MODERNA

MARZO 2004

€1,10 in Italia

IL GUSTO DEL RISO

- virtù nutrizionali
- tecniche di cottura
- specialità da conoscere
- prodotti salvatempo

pag 33

MONDADORI - Anno 9 N. 3 Marzo 2004 - SPED. IN A.P. - 45% - Art. 2 Comma 20/b legge 662/96 - VERONA - Francia € 1,80 - Germania € 2,80 - Lux € 1,80

Carciofi ripieni al formaggio

pag 17

le sorprese dei carciofi

8 MARZO
UNA CENA LIGHT CON LE AMICHE

pag 48

PIATTI UNICI D'ITALIA
Dal calzone al pane frattau, ricette tradizionali che valgono un pranzo

pag 69

Primi da invito
Pasta fresca, ricca ma di magro

Secondi veloci
Carni e verdure cotte al salto

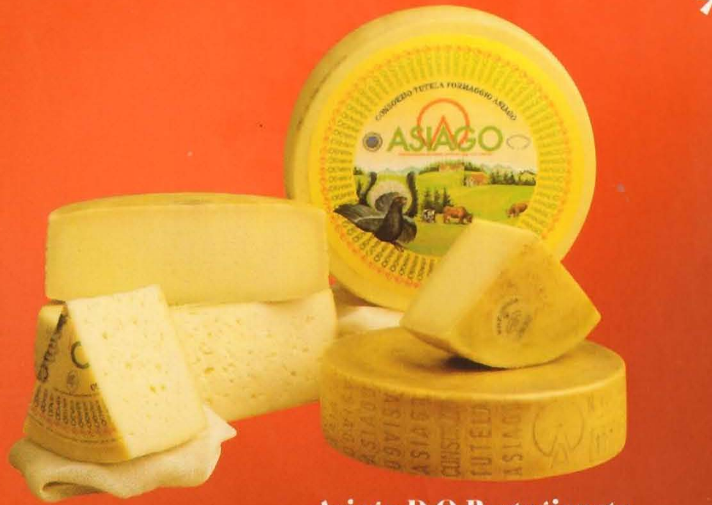
Dolci di carnevale
Frittelle come in pasticceria

pag 50

´FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

Asiago Dop amore vero*

Asiago D.O.P. fresco



Asiago D.O.P. stagionato

*Potete innamorarvi dell'**Asiago D.O.P. fresco**, giovane e generoso, splendido secondo piatto semplice e genuino, impareggiabile come spuntino, ma insuperabile anche per stimolare la vostra fantasia nella creazione di ricette prelibate. Mettetelo alla prova del gusto: vi entusiasmerà. Per farlo ingelosire traditelo con l'**Asiago D.O.P. stagionato**: inconfondibile ospite di piatti raffinati. Splendido anche da solo, con l'insuperabile semplicità di un pezzo di pane. Il suo sapore unico vi darà un piacere intenso. Formaggio Asiago DOP fresco e stagionato: l'amore vero è uno solo... anzi, due.

CONSORZIO TUTELA FORMAGGIO ASIAGO
Corso Fogazzaro 18 - 36100 Vicenza - www.asiagocheese.it

Cucina Moderna

Quanti appuntamenti gastronomici questo mese! Il primo, golosissimo, è con i carciofi. A pag 16 Miriam, per aiutarvi a sfruttare al meglio questi fantastici top gun di stagione, propone secondi di grande effetto e di assoluta bontà. Poi c'è il Carnevale, ottima scusa per organizzare un party tutto da ridere. Michela, a pag 48, ha messo insieme un menu colorato e curioso perfetto per un buffet lampo con gran finale di frittelle. E, nell'impasto, ha usato le patate, un tocco di morbidezza in più che le renderà memorabili.

Non dimenticate poi la festa delle donne, occasione imperdibile per prendersi una pausa da mariti e figli e fare quattro chiacchiere con le amiche di fronte alla cena sfiziosa ma dietetica di pag 42: in vista della primavera i sensi di colpa rovinerebbero la serata! Esauriti gli spunti per inventarsi qualcosa di speciale, rimane un po' di spazio per la cucina di ogni giorno.

Anche qui non mancano le sorprese, come, a pag 54, i piatti cucinati con il wok, padella orientale ormai molto utilizzata anche da noi, che rende più facile e gustosa qualsiasi preparazione al salto, o come tutte le specialità di riso segnalate a pag 33 da Mariateresa. Chiara, la nostra nuova "apprendista esperta", propone invece piatti sani e trasportabili in ufficio per sostituire il solito panino e Lia, appassionata di mercati, raccomanda, a pag 20, squisite ricette con la lonza e, a pag 24, interessanti usi dolci e salati delle mele. Non male, in attesa dei fuochi artificiali che stiamo architettando per la prossima Pasqua.

Giovanna Galeoni
cucinamoderna@mondadori.it
fax: 0275422615

Cheesecake al cioccolato pag 28

pag 13

pag 18

pag 21

pag 25

SOMMARIO

Marzo 2004

Le ricette di marzo 4
I nostri menu 5

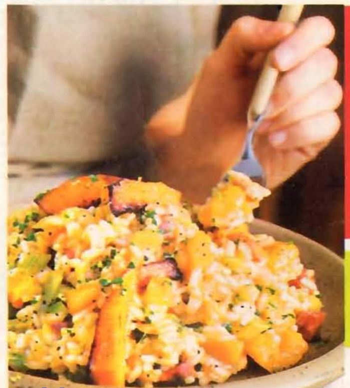
LA CUCINA DI MARZO 11
AL PRIMO NON RINUNCIO 12
Pasta fresca ricca ma di magro
L'IDEA DEL MESE 16
Carciofi a sorpresa
DAL MERCATO ALLA TAVOLA 20
Lonza, mele
CONCLUDERE IN DOLCEZZA 28
Cheesecake al cioccolato

RICEVERE 41
UN MENU PER LE AMICHE 42
Due chiacchiere e una cena light
GRANDI CLASSICI 46
Pollo alla cacciatora
POCA SPESA, TANTA RESA 48
Un party per ridere

CUCINA RAPIDA 53
PRESTO FATTO, BEN FATTO 54
Wok all'italiana
5 MODI PER FARE 58
Il pinzimonio
PREPARO PRIMA 60
Mini pranzo da portare in ufficio

IMPARA CON NOI 67
SAPORI D'ITALIA 68
Piatti unici di tradizione
RICETTA BASE 72
Crostata di verdure
COMPRO E INVENTO 74
Preparati per dolci

MANGIARE SANO 81
CONOSCI GLI ALIMENTI 82
I segreti dello yogurt
LA SALUTE NEL PIATTO 84
Mangiar bene 24 ore su 24



IL GUSTO DEL RISO

pag 33

Cucina Moderna
Abbonamenti: coupon a pag 86 oppure via internet abbonamenti@mondadori.it

´FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

Le RICETTE di marzo

	livello	minuti	calorie	pagina
Antipasti, snack e torte salate				
FREDDI				
■ Insalata croccante Waldorf	☆	10	–	25
■ Pinzimonio avocado e lime	☆	15	–	59
■ Pinzimonio formaggi e miele	☆	15		59
■ Pinzimonio maionese e senape	☆	12	–	59
■ Pinzimonio	☆	10	–	58
■ Pinzimonio yogurt e rafano	☆	13	-	59
✦ Tartine di pâté di tonno	☆	25	110	44
CALDI				
Tartine alla crescenza	☆	17	330	50
Primi				
PASTASCIUTTE				
■ Fettuccine con pesto di rucola	☆	25	–	41
■ Pappardelle con spinaci e crescenza	★	20	655	14
Penne ai gamberi	☆	30	350	55
■ Pennette con le zucchine	☆	30	265	44
✹ Ravioli di ricotta e carciofi all'arancia	★★	35	610	14
MINESTRE				
■ Pasta e fagioli al profumo di pesto	☆	35	-	85
RISO E CEREALI				
■ Riso all'inglese	☆	18	–	35
Riso in brodo	☆	15	–	35
■ Riso pilaf	☆	20	-	35
■ Riso pilaf speziato	☆	20	-	36
Risotto	☆	20	-	35
AL FORNO				
Cannelloni ripieni di nasello e olive	★	55	410	13
■ Lasagne alle verdure verdi	★	1h	735	15
■ Rotolo alle verdure	★★	1h40	460	50
■ Sformatini con asparagi e taleggio	★	55	450	15
Secondi				
CARNE				
✹ Agnello, carciofi e fave	☆	20	310	56
Arrosto alla mortadella	★★	1h20	425	21
✦ Fagottini alla salvia	★	15	280	22
✦ Filetto in crosta di sale	★★	1h	250	45
Insalata di bresaola e noci	☆	15	345	62
✦ Lonza caramellata ai porri	★	2h20	215	22
Rotolini alle verdure	☆	20	-	21
✦ Saltimbocca di maiale	☆	30	425	50
Spezzatino al ginepro	☆	1h20	390	25
Spezzatino in agrodolce	★	25	-	23
✦ Stracci di manzo aromatici	☆	20	280	56
Tortino con salsiccia	★	55	365	18
POLLAME				
Pollo alla cacciatora	★	50	520	46
PESCE				
✦ Carpaccio di orata alle verdure	☆	15	105	81
✦ Padellata di gamberi	☆	45	205	19
Spezzatino di branzino	☆	25	-	53
Spiedini di pesce	☆	20	-	83
UOVA, FORMAGGI E VERDURE				
■ Ceci con cavolfiore e porri	☆	30	325	60
■ Cestini al formaggio	★	1h	350	17
■ Crocchette due gusti	★	1h20	440	17
■ Crostata di verdure	★	1h40	480	72
■ Frittata profumata	☆	35	345	18
■ Tortina di formaggio e pere	★	30	455	60
■ Uova strapazzate	★	10	-	67
Piatti unici				
Calzone napoletano	★	45	685	68
Cassoeula con polenta	★★	2h40	640	71
Cuscus di pollo e verdure	★	30	425	62
Farro con gamberetti	☆	45	480	61
■ Pane frattau	★	45	300	70
Riso, pollo, piselli e peperoni	☆	35	455	55
Stoccafisso con patate	☆	2h	310	71
Teglia con speck e mele	★★	1h30	655	23
■ Tiella di riso	★	1h	380	70
Verdure e contorni				
■ Insalata croccante	☆	5	–	43
✹ Padellata di verdure	☆	25	285	57
Dessert				
TORTE E PASTICCINI				
Cheesecake al cioccolato	★	35	380	28
✦ Ciambelline arlecchino	★	50	275	76
Ciambelline di patate	★★	2h20	495	50
✦ Dolce di carote alle mele	★★	40	290	76
✦ Focaccine con l'uvetta	★	20	270	26
✦ Frittini all'arancia	★★	35	270	77
Gelatine colorate	☆	15	–	48
Margherita agli smarties	★★	1h	470	75
Spirali profumate	★★	1h	370	27
Torta al calvados	★	1h35	545	26
Torta ricca ai lamponi	☆	30	–	77
Tronchetti di crêpes	★★	20	–	77
DOLCI AL CUCCHIAIO				
Bicchieri di crema al miele	☆	10	–	29
Clementine ripiene di crema	☆	20	–	75
✦ Crema di yogurt e frutta	☆	10	160	45
✦ Piccole meringate alle fragole	★	25	–	75
FRUTTA				
✦ Mele ripiene di frutta secca	★	35	-	27
Sughi e salse				
Salse alla frutta	☆	5	-	29

Difficoltà: ☆ facilissima ★ facile ★★ media ★★★ elaborata — Tempo totale di preparazione e cottura — Calorie — Numero di pagina — ■ Ricette vegetariane ✦ Ricette leggere ✹ Ricette di stagione — Minuti in rosso per le ricette più veloci

I nostri MENU

	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
LUNEDÌ	Sformatini con asparagi e taleggio ■ p 15 Stracci di manzo aromatici ✦ p 56 Gelatine colorate p 48	Farro con gamberetti p 61 Insalata croccante ■ p 43 Cheesecake al cioccolato p 28	Pennette con le zucchine ✦ p 44 Tortino con salsiccia p 18 Torta ricca ai lamponi p 77	Pinzimonio avocado e lime p 59 Riso pilaf speziato p 36 Spezzatino in agrodolce p 23 MENU ESOTICO
MARTEDÌ	Pinzimonio yogurt e rafano ■ p 59 Carpaccio di orata alle verdure ✦ p 81 Focaccine con l'uvetta p 26 MENU SPRINT	Tartine alla crescenza ■ p 50 Riso, pollo, piselli e peperoni p 55 Piccole meringate alle fragole p 75	Riso in brodo p 35 Spezzatino di branzino p 53 Torta al calvados p 26	Pappardelle con spinaci e crescenza ■ p 14 Spiedini di pesce p 83 Bicchieri di crema al miele p 29
MERCOLEDÌ	Risotto p 35 Fagottini alla salvia ✦ p 22 Dolce di carote alle mele ✦ p 76	Ravioli di ricotta e carciofi all'arancia ✹ p 14 Uova strapazzate p 67 Focaccine con l'uvetta ✦ p 26	Rotolo alle verdure ■ p 50 Lonza caramellata ai porri ✦ p 22 Ciambelline di patate p 50	Insalata croccante Waldorf ■ p 25 Padellata di gamberi ✦ p 19 Clementine ripiene di crema p 75
GIOVEDÌ	Penne ai gamberi p 55 Frittata profumata ■ p 18 Margherita agli smarties p 75	Riso pilaf ■ p 35 Agnello, carciofi e fave ✹ p 56 Ciambelline arlecchino ✦ p 76	Pinzimonio formaggi e miele ■ p 59 Calzone napoletano p 68 Gelatine colorate p 48	Pennette con le zucchine ✦ p 44 Saltimbocca di maiale p 50 Padellata di verdure ✹ p 57 MENU PRIMI PASSI
VENERDÌ	Rotolo alle verdure ■ p 50 Spezzatino al ginepro p 25 Torta ricca ai lamponi p 77 DAVANTI ALLA TV	Pinzimonio ■ p 58 Pasta e fagioli al profumo di pesto p 85 Fagottini alla salvia ✦ p 22	Riso pilaf ■ p 35 Stoccafisso con patate p 71 Mele ripiene di frutta secca ✦ p 27	Tiella di riso p 70 Carpaccio di orata alle verdure ✦ p 81 Margherita agli smarties p 75
SABATO	Pappardelle con spinaci e crescenza ■ p 14 Insalata di bresaola e noci p 62 Crema di yogurt e frutta ✦ p 45	Tartine di pâté di tonno ✦ p 44 Penne ai gamberi p 55 Spiedini di pesce p 83 MENU DI PESCE	Tartine alla crescenza p 50 Pollo alla cacciatora p 46 Tronchetti di crêpes p 77	Pinzimonio maionese e senape p 59 Filetto in crosta di sale ✦ p 45 Frittini all'arancia ✦ p 77
DOMENICA	Cannelloni ripieni di nasello e olive p 13 Insalata croccante Waldorf ■ p 25 Torta al calvados p 26	Fettuccine con pesto di rucola ■ p 41 Arrosto alla mortadella p 21 Spirali profumate p 27	Teglia con speck e mele p 23 Padellata di verdure ✹ p 57 Ciambelline arlecchino ✦ p 76	Tartine di pâté di tonno ✦ p 44 Lasagne alle verdure verdi ■ p 15 Piccole meringate alle fragole p 75

A cura di Lia Brambilla

Un pranzo tutto vegetariano

Fettuccine con pesto di rucola

Crocchette due gusti

Dolce di carote alle mele

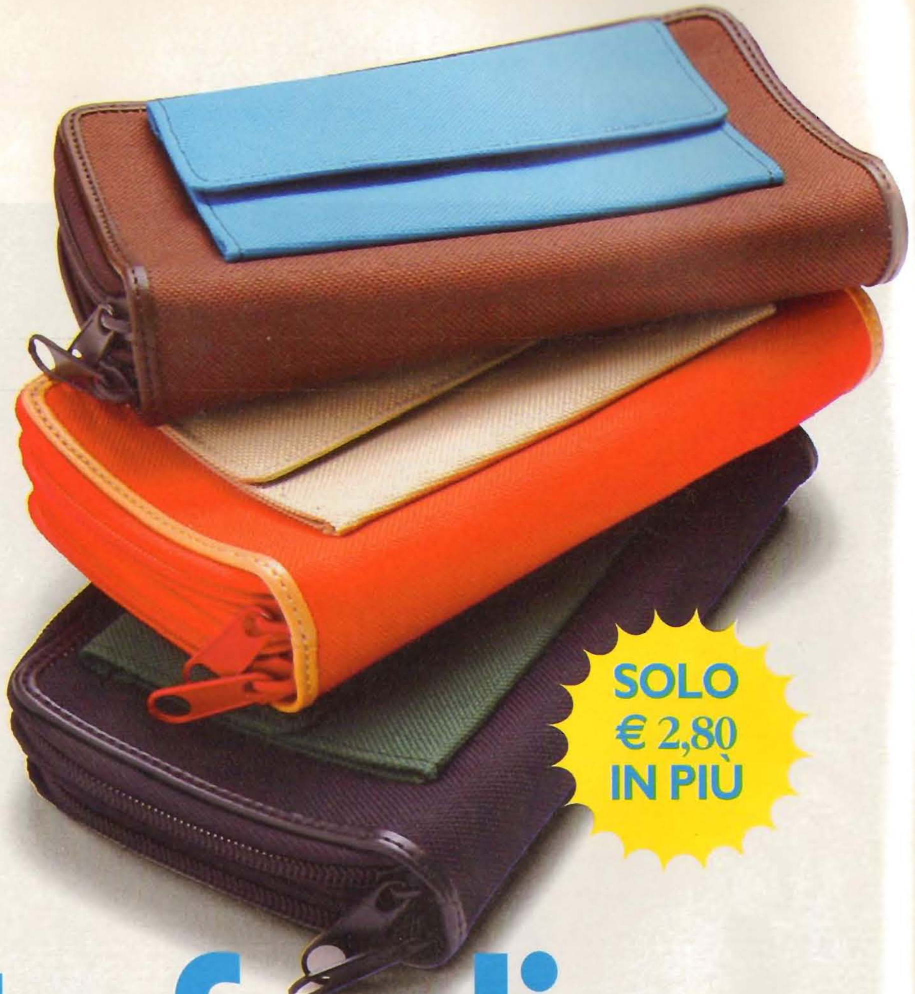
I nostri simboli

✹ ricetta di stagione
■ ricetta vegetariana
✦ ricetta leggera

´FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

CON IL PROSSIMO

Cucina MODERNA



Tre accostamenti di colore molto trendy per il portafoglio con doppia cerniera e taschina esterna, che diventerà il vostro compagno inseparabile. Perché è bello, pratico, robusto e vi permette di portare con voi tutto quello che vi serve. Magari lasciando anche la borsa a casa.

SOLO € 2,80 IN PIÙ

il portafoglio portatutto

DENTRO
Da una parte ci sono tanti scomparti dove infilare, con ordine, le carte di credito e i documenti, i biglietti del tram e quelli da visita. Dall'altra l'indispensabile soffietto con il comodo portamonete.

FUORI
Nella pratica taschina potete riporre all'ultimo momento ciò di cui avete bisogno. Per esempio, la lista della spesa.

Foto Katia Kissov

DA NON PERDERE IN EDICOLA DAL 13 MARZO

la cucina di marzo

Luna calante marzolina fa nascer l'insalatina
PROVERBIO

1 marzo	
leva h. 7.01	tramonta h. 18.11
15 marzo	
leva h. 6.36	tramonta h. 18.30

chi va e chi viene

PATATE NOVELLE

Sono chiamate così le varietà coltivate per essere raccolte in anticipo, prima della completa maturazione. Piccole e di forma ovale, hanno buccia sottile, che si può anche mangiare. I valori nutrizionali sono simili a quelli delle patate comuni, ma le novelle sono un po' meno caloriche (70 cal per 100 g contro 85). Conservatele in luogo fresco e buio per non più di una settimana.

RAVANELLI

• **ACQUISTO** Sceglieteli con le foglie verdi e tenere (piccantine e buonissime da aggiungere all'insalata) e la radice rossa non troppo dura.
• **CONSERVAZIONE** In frigorifero si mantengono bene per 3-4 giorni, avvolti nella carta da cucina o chiusi negli appositi sacchetti microforati.
• **PROPRIETÀ** Sono preziosi nelle diete grazie al loro scarso apporto calorico. Possono risultare di difficile digestione.

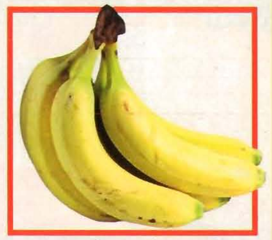
Primizia — **100 g = 11 cal**

PASQUALINA

• **ACQUISTO** Le foglie di questa insalata primaverile devono essere lunghe, tenere e frastagliate: controllate quando la acquistate.
• **CONSERVAZIONE** Si mantiene in frigorifero per 1-2 giorni al massimo. Chiudetela in un sacchetto microforato o avvolgetela nella carta da cucina.
• **PROPRIETÀ** È un ortaggio ricco d'acqua e, come tutte le lattughe, fornisce un elevato apporto di vitamine e sali minerali e ha un bassissimo potere energetico. È, inoltre, facilmente digeribile.

Primizia — **100 g = 20 cal**

BANANE



• **ACQUISTO** Devono essere di un colore giallo intenso, senza troppe macchie scure e con la buccia compatta e senza tagli.
• **CONSERVAZIONE** Non tenetele in frigorifero: tendono ad annerirsi. A temperatura ambiente, invece, si conservano bene per 4-5 giorni.
• **PROPRIETÀ** Sono ottime fonti di potassio, zucchero e amidi e, quindi, decisamente nutrienti. Gradite ai bambini, possono risultare di difficile digestione, quando sono un po' acerbe.

Piena stagione — **100 g = 66 cal**

SEPPIE

• **ACQUISTO** Scegliete seppie piccole, di dimensioni non superiori ai 10-12 cm: sono solitamente più fresche e tenere.
• **CONSERVAZIONE** Tenetele in frigorifero e consumatele in giornata. Si adattano bene alla surgelazione e si conservano in freezer un mese circa.
• **PROPRIETÀ** La caratteristica principale è l'apporto calorico, decisamente scarso; sono anche piuttosto ricche di proteine.

Piena stagione — **100 g = 72 cal**

PUNTARELLE

• **ACQUISTO** Sono i germogli di una varietà di catalogna, tipica dell'Italia del Sud. Sceglietele non molto lunghe: sono più tenere.
• **CONSERVAZIONE** Lavate e asciugate si conservano in frigorifero, nel cassetto per le verdure, per 3-4 giorni, chiuse in un sacchetto di carta.
• **PROPRIETÀ** Sono ricche di vitamine A, C, PP e B e sono decisamente consigliate nelle diete per il loro basso valore energetico.

Fine stagione — **100 g = 10 cal**

A cura di Chiara Scaglioni ✻ Foto Mondadoripress

le spezie

Vaniglia

Si tratta del frutto aromatico di una rara specie di orchidea, originaria dell'America centrale. I baccelli sono lunghi, sottili, di colore piuttosto scuro e si presentano come una stecca lignificata.

• **IN DISPENSA**
Conservate i baccelli di vaniglia chiusi in un vasetto di vetro, perché mantengano a lungo il loro intenso profumo.
• **IN CUCINA**
Grazie all'aroma particolare, è un ingrediente essenziale in pasticceria. Potete utilizzare la stecca intera (e in questo caso lavarla e utilizzarla più volte) o i semini in essa contenuti: incidete il baccello per il lungo ed estraeteli con un coltellino sottile.

un dolce goloso?
lo trovate a pag 28

´FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

A cura di Miriam Ferrari ✱ Ricette di Silvana Mangolini ✱ Foto di Thelma & Louise

pasta fresca ricca ma di magro

SFOGLIA CON RIPIENI SAPORITI e gustosi condimenti a base di pesce, verdure e formaggio. Niente carne, ma nessuno ne sentirà la mancanza

Stuzzicanti per un invito

1 RAPIDA COTTURA
Rosolate velocemente il nasello e continuate la cottura a fiamma bassa per pochi minuti: solo così la polpa non perde i suoi succhi e resta morbida.

2 UNA REGOLA PER IL RIPIENO
Per "legare" il composto di pesce e olive utilizzate solo un albume: il suo gusto neutro non copre gli altri sapori e il ripieno risulterà così più delicato.

3 UN TAGLIO NETTO
Dopo la cottura, scolate man mano le lasagne su un canovaccio (senza sovrapporle perché si appiccicano), asciugatele e tagliatele in 4 parti uguali.

4 DOPPIO GIRO
Avvolgete la pasta senza premere in modo che il ripieno non fuoriesca; potete arrotolarla anche due volte: i cannelloni saranno più compatti.

5 ALL'ULTIMO MOMENTO
Unite le olive alla salsa solo qualche secondo prima di toglierla dal fuoco, così non diventerà troppo salata e le olive manterranno la loro consistenza.

6 SALSA SOPRA E SOTTO
Per la cottura in forno dei cannelloni potete usare un'unica pirofila oppure 4 singole: in ogni caso appoggiateli su uno strato di salsa e copriteli con altra salsa.

CANNELLONI RIPIENI DI NASELLO E OLIVE

- *facile*
- *preparazione 20'*
- *cottura 35'*
- *primo piatto*
- *410 cal/porzione*

INGREDIENTI per 4 persone
▸250 g di lasagne fresche ▸400 g di polpa di nasello ▸100 g di olive nere snocciolate ▸un albume ▸800 g di polpa di pomodoro ▸mezzo bicchiere di vino bianco ▸uno spicchio d'aglio ▸prezzemolo ▸ basilico ▸5 cucchiai di olio extravergine d'oliva ▸sale, pepe

1 Fate imbiondire lo spicchio d'aglio in 3 cucchiai di olio, unite la polpa di nasello, rosolatela rapidamente, bagnatela con il vino e fatelo evaporare. Cuocetela ancora per qualche minuto finché il pesce incomincerà a sbriciolarsi. Alla fine unite il prezzemolo tritato e togliete dal fuoco.

2 Tagliate le olive a rondelle. Raccogliete in una ciotola il pesce, sminuzzatelo con una forchetta, unite metà delle olive, l'albume, sale e pepe. Mescolate bene.

3 Lessate le lasagne in acqua bollente salata a cui avrete aggiunto un cucchiaio d'olio. Scolatele e fatele asciugare su un canovaccio. Quando si saranno intiepidite, tagliatele in 4 parti, in modo da ottenere dei rettangoli di pasta piuttosto piccoli.

4 Distribuite un po' di ripieno vicino a uno dei lati di ogni rettangolo, poi arrotolate delicatamente la pasta in modo da ottenere dei cannelloni.

5 Scaldate in una casseruolina un cucchiaio di olio, aggiungete la polpa di pomodoro e cuocete per circa 10 minuti; salate, unite le olive rimaste, profumate con qualche foglia di basilico e togliete dal fuoco.

6 Versate un po' di salsa sul fondo di una pirofila, sistematevi i cannelloni e ricoprite con il resto della salsa. Passate in forno già caldo a 180° per 20 minuti; sfornate, lasciate riposare qualche minuto e servite.

PREPARO PRIMA

Problemi di tempo? Preparate i cannelloni, con calma, il giorno prima, teneteli in frigorifero e infornateli mezz'ora prima di servirli.

FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

RAVIOLI DI RICOTTA E CARCIOFI ALL'ARANCIA

★★ media
preparazione 20'
cottura 15'
primo piatto
610 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
▸250 g di sfoglia fresca all'uovo molto sottile ▸250 g di ricotta ▸3 carciofi ▸2 cucchiai di parmigiano grattugiato ▸uno spicchio d'aglio ▸un mazzetto di prezzemolo ▸50 g di gherigli di noce spezzettati ▸un'arancia non trattata ▸100 g di burro ▸3 cucchiai di olio extravergine d'oliva ▸un limone ▸sale, pepe

1 **Pulite i carciofi**, tagliateli a fettine sottili e teneteli immersi in acqua acidulata con succo di limone fino al momento di cuocerli. Scaldate l'olio in una padella e fatevi imbiondire l'aglio sbucciato; unite i carciofi e cuoceteli finché saranno molto morbidi. Eliminate l'aglio e passate i carciofi al passaverdura o al mixer.

2 **Mescolate il passato** di carciofi con la ricotta, il parmigiano, il prezzemolo tritato, sale, pepe. Distribuite il ripieno ottenuto su metà della sfoglia, a mucchietti regolari distanti 4-5 cm; coprite con l'altra sfoglia, schiacciate con le dita intorno al ripieno e ritagliate dei ravioli quadrati con la rotella dentata.

3 **Ricavate dall'arancia** metà della scorza e tagliatela a filettini. Fate fondere il burro in un pentolino e unite le scorzette e le noci. Lessate i ravioli in acqua bollente salata e conditeli con il burro all'arancia e noci.

SCORZA SICURA

È importante utilizzare un'arancia non trattata, perché anche un lavaggio molto accurato può lasciare sulla scorza tracce di conservanti.

▸**Tradizionali**
con un tocco insolito

▸**Delicate**
ma sostanziose

PAPPARDELLE CON SPINACI E CRESCENZA

★ facile
preparazione 10'
cottura 10'
primo piatto
655 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
▸350 g di pappardelle ▸200 g di spinacini da insalata ▸300 g di crescenza ▸50 g di mandorle a filetti ▸mezzo bicchiere di panna fresca ▸50 g di parmigiano a scaglie ▸uno spicchio d'aglio ▸3 cucchiai di olio extravergine d'oliva ▸sale, pepe

1 **Pulite gli spinacini** e lavateli a lungo sotto l'acqua corrente. Scaldate l'olio con l'aglio in una padella; quando è dorato eliminate l'aglio. Unite gli spinaci e fateli appassire per 2 minuti, mescolando. In un'altra padella fate sciogliere a fuoco basso la crescenza con la panna; salate e pepate.

2 **Portate a ebollizione** abbondante acqua salata e lessatevi le pappardelle. Nel frattempo fate tostare leggermente le mandorle in un padellino. Scolate la pasta e rovesciatela nella padella con il condimento di crescenza. Mescolate delicatamente con un forchettone di legno, unite gli spinacini, le mandorle e il parmigiano, mescolate ancora e servite.

PER UN PIATTO PIÙ LEGGERO

Questa pasta è molto ricca. Per abbassare le calorie, sostituite la panna con la stessa quantità di latte: ne risparmierete circa 70 a porzione.

SFORMATINI CON ASPARAGI E TALEGGIO

★ facile
preparazione 25'
cottura 30'
primo piatto
450 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
▸200 g di tagliatelle fresche paglia e fieno ▸300 g di asparagi freschi ▸150 g di taleggio ▸2 uova ▸mezzo bicchiere di panna fresca ▸50 g di burro ▸qualche stelo di erba cipollina ▸poco pangrattato ▸ sale, pepe

1 **Pulite gli asparagi** eliminando la parte non commestibile del gambo. Tagliateli a rondelle, mantenendo intere le punte. Fate sciogliere il burro in una padella, unite gli asparagi e cuocete per circa 10 minuti, aggiungendo, se occorre, poca acqua. Salate, pepate e mettete da parte le punte.

2 **Tagliate il taleggio** a cubetti. Lessate la pasta al dente, insaporitela nella padella con gli asparagi e profumatela con erba cipollina.

3 **Sbattete le uova** con la panna, sale e pepe; unite il composto alla pasta, aggiungete metà del taleggio e distribuitela in stampini da muffins, imburrati e cosparsi di pangrattato, senza compattarla troppo. Ponete al centro il taleggio rimasto e le punte di asparagi e cuocete in forno a 180° per circa 20 minuti. Lasciate intiepidire gli sformatini ed estraeteli dagli stampi.

LA PROPOSTA DELLO CHEF

Raddoppiate la quantità di asparagi, frullate quelli in più con 2-3 cucchiai di brodo e un filo di olio, scaldate la salsa ottenuta e servitela con gli sformatini.

▸**Sorprendenti**
in piccole forme

▸**Rustiche**
quasi piatto unico

LASAGNE ALLE VERDURE VERDI

★ facile
preparazione 20'
cottura 40'
primo piatto
735 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
▸250 g di lasagne fresche sottili ▸300 g di bietole ▸300 g di borragine ▸2 zucchine ▸una cipolla ▸200 g di scamorza affumicata ▸70 g di burro ▸50 g di farina ▸7 dl di latte ▸4 cucchiai di olio extravergine d'oliva ▸noce moscata ▸sale, pepe

1 **Sbollentate le bietole e la borragine** in acqua salata; strizzatele e tritatele. Fate soffriggere la cipolla tritata in una padella con l'olio e unite le bietole, la borragine e le zucchine a fettine; cuocete per 5 minuti.

2 **Per la besciamella**, fate fondere il burro, unite la farina e diluite con il latte caldo; insaporite con sale, pepe e noce moscata e cuocete per 10 minuti.

3 **Stendete sul fondo** di una pirofila un velo di besciamella; fate uno strato di pasta, distribuite un po' di besciamella, parte delle verdure e la scamorza grattugiata grossa. Proseguite così a strati fino a esaurire gli ingredienti. Decorate l'ultimo strato di pasta con una striscia di verdure. Coprite con un foglio di alluminio e cuocete in forno a 180° per 15 minuti; togliete il foglio e fate gratinare sotto il grill.

DIRETTAMENTE IN FORNO

Con le dosi indicate otterrete una besciamella morbida; potrete così evitare di lessare le lasagne prima della cottura in forno.

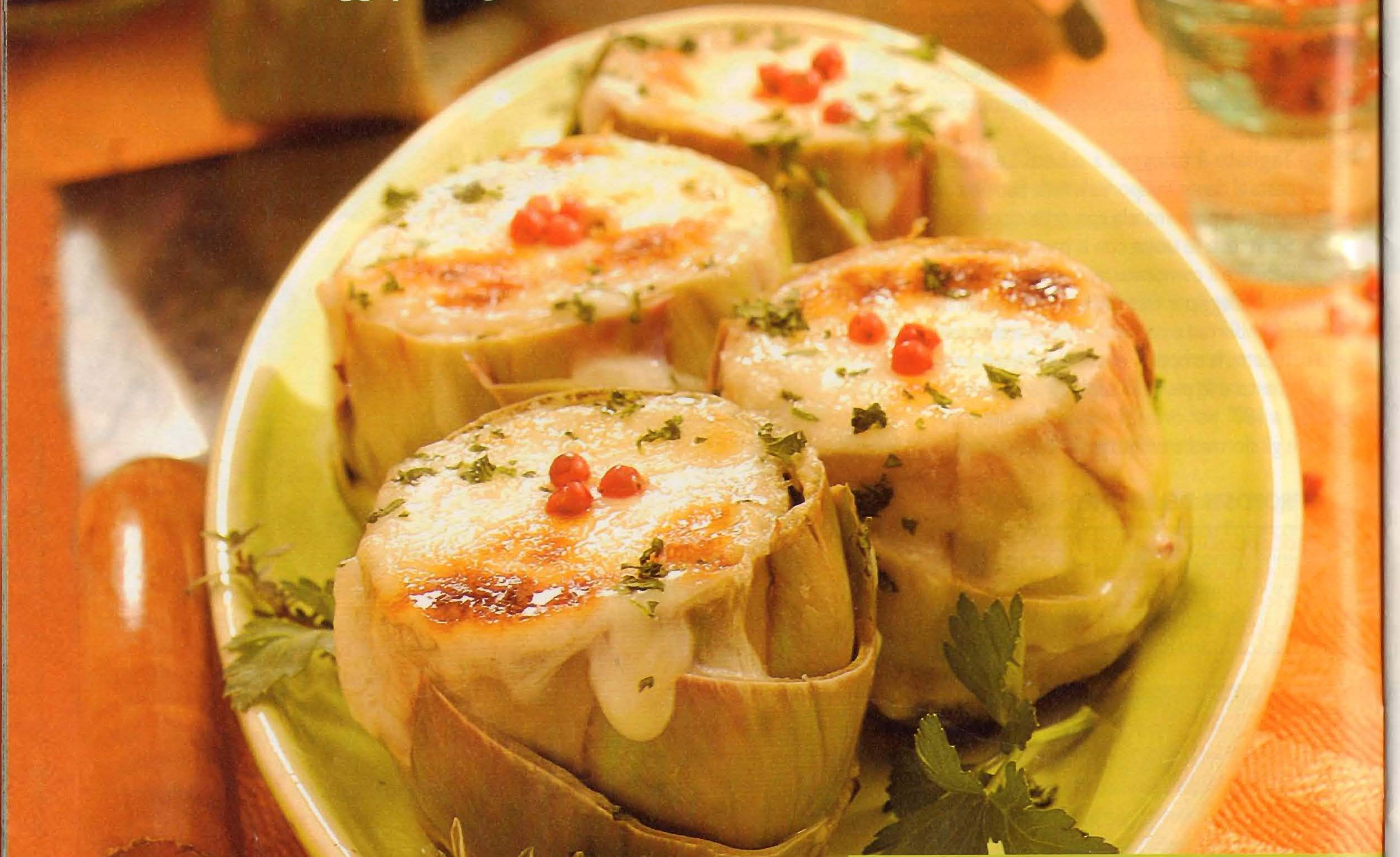
Piatti Taitù, Milano; oliera di Carlo Giannini, Cellatica (Bs); canovacci Le Jacquard Français, Milano; posate Guy Degrenne, Milano.

´FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

A cura di Miriam Ferrari ✻ Ricette di Livia Sala ✻ Foto di Maurizio Lodi

carciofi a sorpresa

DA CONTORNI DI ROUTINE A VERE E PROPRIE PIETANZE.
Tante buone idee, semplici ma appetitose, per rendere questi straordinari ortaggi protagonisti di un menu



IL MOMENTO GIUSTO

Aggiungete la fontina quando la besciamella è tiepida: se il calore è forte, il formaggio forma i "fili" e non si amalgama bene.

CESTINI AL FORMAGGIO

- ★ facile
- preparazione 35'
- cottura 25'
- secondo piatto
- 350 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- 8 carciofi
- 40 g di farina
- 60 g di burro
- 4 dl di latte
- 120 g di fontina
- 30 g di grana grattugiato
- noce moscata
- un ciuffo di prezzemolo
- un limone
- sale, pepe rosa

1 **Togliete** ai carciofi le foglie esterne più dure, poi spuntateli e, aiutandovi con uno scavino o un cucchiaino, eliminate l'eventuale fieno interno. Immergeteli man mano in una ciotola di acqua fredda acidulata con succo di limone.

2 **Lessate** i carciofi in acqua bollente salata per una decina di minuti.

3 **Fate fondere** 40 g di burro in una piccola casseruola, aggiungete la farina, lasciatela tostare e diluite con il latte caldo versato a filo; condite con sale e noce moscata e fate sobbollire per 10 minuti.

4 **Togliete** la besciamella dal fuoco, incorporatevi la fontina grattugiata e riempite i carciofi con il composto; metteteli in una pirofila imburrata, cospargeteli con il grana grattugiato e terminate con qualche fiocchetto di burro.

5 **Infornate** per 10-12 minuti a 180°, finché la superficie inizierà a dorare; alla fine cospargete i carciofi con il prezzemolo tritato e guarnite con qualche bacca di pepe rosa.

CROCCHETTE DUE GUSTI

- ★ facile
- preparazione 40'
- cottura 40'
- secondo piatto
- 440 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- 400 g di patate a pasta bianca
- 4 carciofi
- 3 uova
- 60 g di grana grattugiato
- 4 fette di pancarré
- 2 cucchiai di semi di sesamo
- abbondante olio per friggere
- 3-4 cucchiai di farina
- sale, pepe

1 **Cuocete** le patate a vapore, con la buccia, per 30-40 minuti, secondo le dimensioni. Pulite i carciofi mantenendo solo il cuore interno; tagliateli a spicchi, cuocete anche questi a vapore per 15-20 minuti e passateli al mixer.

2 **Sbucciate** le patate e schiacciatele nello schiacciapatate, unite il passato di carciofi, il parmigiano, un uovo intero e un tuorlo; salate, pepate e mescolate bene: se il composto risulta troppo morbido, incorporatevi poca farina.

3 **Prendete** un po' di composto alla volta e, con le mani infarinate, formate delle crocchette di forma allungata, che sistemerete su un largo piatto.

4 **Passate al mixer** il pancarré e mescolatevi i semi di sesamo. Sbattete in un piatto l'uovo intero e l'albume rimasti con un pizzico di sale. Passate le crocchette prima nella farina, poi nelle uova e infine nel pane al sesamo. Friggetele in abbondante olio caldo, scolatele dorate, appoggiatele su carta assorbente da cucina e servitele subito.

BUONA SCELTA

Preferite patate a pasta bianca, più farinose, e schiacciatele mentre sono ancora ben calde: soltanto così otterrete crocchette asciutte e croccanti.

´FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

TORTINO CON SALSICCIA

★ facile
preparazione 30'
cottura 25'
secondo piatto
365 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- 4 carciofi
- 90 g di farina
- 200 g di salsiccia
- 3 uova
- 3 dl di latte
- aglio
- olio extravergine d'oliva
- poco burro
- sale, pepe

1 Pulite i carciofi e tagliateli a spicchi. Strofinate un tegame con l'aglio e scaldatevi un filo d'olio; rosolatevi la salsiccia spellata, unite i carciofi e cuocete per 5 minuti.

2 Frullate la farina con il latte, i tuorli, sale e pepe, poi incorporatevi gli albumi montati. Versate metà del composto in una pirofila imburrata e mettete in forno a 180° per 10 minuti; versatevi sopra il resto del composto e completate con carciofi e salsiccia. Rimettete in forno per 10-15 minuti, finché il tortino sarà dorato.

A BOCCONCINI

Spellate la salsiccia (incidendo la pelle per tutta la lunghezza) poi dividetela in tanti bocconcini, più o meno della stessa dimensione.

FRITTATA PROFUMATA

☆ facilissima
preparazione 20'
cottura 15'
secondo piatto
345 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- 4 carciofi
- 200 g di pane integrale raffermo
- 30 g di parmigiano grattugiato
- 4 uova
- prezzemolo e maggiorana tritati
- 1,5 dl di latte
- uno spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva
- sale

1 Ammollate il pane spezzettato nel latte tiepido. Cuocete i carciofi affettati fini con un filo di olio, aglio e qualche cucchiaio di acqua. Alla fine mescolateli al pane.

2 Sbattete le uova con le erbe, il parmigiano e poco sale e aggiungetele al pane. Scaldate in una padella 3 cucchiai di olio e versatevi il composto; cuocete la frittata per 3-4 minuti, giratela e continuate la cottura per altri 2 minuti.

UN PASSAGGIO IMPORTANTE

Prima di aggiungere il composto di uova, spezzettate bene il pane schiacciandolo con un cucchiaio di legno e mescolatevi i carciofi.

PADELLATA DI GAMBERI

☆ facilissima
preparazione 30'
cottura 15'
secondo piatto
205 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- 400 g di code di gamberi (o di scampi)
- 6 carciofi
- 2 limoni
- uno spicchio d'aglio
- un mazzetto di timo
- un peperoncino piccante
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 70 g di burro
- sale, pepe bianco

1 Mettete il burro a pezzetti in una ciotola e lavoratelo con un cucchiaio di legno finché sarà soffice come una crema; aggiungete un pizzico di sale, qualche goccia di succo di limone e un cucchiaino di timo tritato; copritelo e mettetelo in frigorifero.

2 Togliete le foglie più dure dei carciofi, eliminate le spine interne e l'eventuale fieno e tagliateli a spicchi; raccoglieteli man mano in una ciotola di acqua a cui avrete aggiunto il succo di mezzo limone. Alla fine sgocciolateli, tuffateli in acqua bollente salata, cuoceteli per 10 minuti e scolateli su un piatto.

3 Sgusciate le code di gamberi ed eliminate il filetto nero intestinale aiutandovi con la punta di un coltellino o uno stecchino.

4 Lavate il limone rimasto e prelevatene la parte gialla della scorza con un pelapatate; tritatela insieme allo spicchio d'aglio e al peperoncino a cui avrete tolto i semi per non rendere il piatto troppo piccante.

5 Scaldate in un tegame un filo di olio, unitevi il trito e fate soffriggere a fiamma bassa per un minuto, poi aggiungete i gamberi, alzate la fiamma e lasciate insaporire per un paio di minuti.

6 Spremete il limone e versate il succo sui gamberi; salate, unite un pizzico di pepe e aggiungete anche i carciofi. Mescolate e lasciate sul fuoco ancora qualche istante; distribuite sulla preparazione il burro al timo a fiocchetti, lasciatelo sciogliere e servite.

PROFUMO DI LIMONE

Aggiungete il succo di limone quando i gamberi sono ben rosolati, così non ne assorbiranno l'acidità ma solo l'intenso aroma.

FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

A cura di Lia Brambilla * Foto di Alessandro Romiti e Mondadoripress

Lonza

È una delle parti più pregiate del maiale. Magra e delicata, si presta in cucina a molte preparazioni, come arrosti, spezzatini e lombatine

Le erbe aromatiche più adatte a insaporirla sono il prezzemolo, il rosmarino e il timo. Benissimo anche l'alloro, che, per il suo sapore forte e caratteristico, va preferibilmente usato da solo.

Tenera e di colore roseo, è costituita da un lungo fascio di carne di forma pressoché rettangolare.

VALORI nutrizionali

PER 100 g DI LONZA	
Calorie	141
Proteine	20 g
Lipidi	6,8 g

✔ **RICCA DI PROTEINE NOBILI**
Cioè proteine di alto valore nutritivo, che contengono sostanze indispensabili all'organismo.
✔ **È OK PER CHI È A DIETA**
Magra e digeribile, ha anche un contenuto di colesterolo non eccessivo, grazie alla moderna alimentazione dei suini, oggi quasi solo vegetariana.

Da dove si ricava

Il carré è il pezzo di carne che, disossato, fornisce la lonza (l'equivalente del roast beef di manzo). Si estende dalla 7ª costola del maiale fin quasi alla coda: sezionato tra un osso e l'altro dà le saporite costolette. Steccato con rosmarino, aglio e semi di finocchio e arrostito intero, con le ossa, è la rinomata "arista", uno dei più classici arrosti alla toscana.

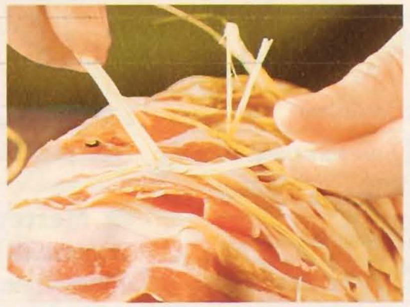
Trucchi da chef

- **PER UNA COTTURA PERFETTA** non sottoponete la carne a temperature troppo elevate, che rischiano di renderla asciutta e un po' stopposa. Ricordate inoltre che, come la carne di maiale in genere, non va mai servita al sangue.
- **PER UNA FORMA REGOLARE** eliminate prima della cottura le parti grasse e legate il pezzo di carne con diversi giri di spago da cucina.

Come insaporire la carne

- **SPENNELLARE** Tagliate la lonza in cubetti regolari e spennellateli con salsa di soia. Lasciateli riposare per un quarto d'ora e poi saltateli rapidamente in padella o preparate spiedini da cuocere alla griglia.

- **BARDARE** Per preparare un arrosto particolarmente gustoso, fasciate il pezzo di carne intero con fettine sottili di pancetta e legatele con spago da cucina, perché non si muovano durante la cottura.



- **IMPANARE** Passate le fettine di lonza nell'uovo sbattuto e poi in un miscuglio di pangrattato ed erbe aromatiche tritate molto fini. Quindi friggetele in una pentola antiaderente con olio o burro.

- **LARDELLARE** Per dare morbidezza e gusto alla carne potete introdurre nel pezzo di lonza alcune striscioline di lardo, utilizzando l'apposito attrezzo o un coltellino affilato e appuntito.

ARROSTO ALLA MORTADELLA

★★ media
preparazione 20'
cottura 1 h
secondo piatto
425 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- 800 g di lonza
- un mazzetto di crescione
- 3 fette di mortadella
- 2 foglie di salvia
- 40 g di gherigli di noce
- una cipolla
- 8 scalogni
- mezzo bicchiere di vino bianco secco
- 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- sale

1 Pulite il crescione, lavatelo e asciugatelo. Soffriggete a fuoco basso la cipolla affettata sottile in una padella antiaderente con 2 cucchiai di olio e le foglie di salvia. Unite il crescione (tenete da parte alcune foglioline), salate, lasciate insaporire per qualche istante, poi frullate il tutto nel mixer con i gherigli di noce, fino a ottenere un composto omogeneo.

2 Scaldate il forno a 180°. Aprite la lonza a libro e appiattitela leggermente con un batticarne. Spalmatela con il composto di crescione, copritela con le fette di mortadella e arrotolate la carne intorno al ripieno, fissandola con spago da cucina.

3 Trasferite il rotolo in una teglia, unite gli scalogni sbucciati, salate, bagnate con il vino e l'olio rimasto e cuocete nel forno caldo per circa 50 minuti. Servitelo a fette, irrorato con il fondo di cottura e cosparso con le foglioline di crescione.

Rotolini alle verdure

UN SECONDO SFIZIOSO ALLA PORTATA DI TUTTI
- Spuntate 2 CAROTE, raschiatele, lavatele e tagliatele a bastoncini non troppo sottili. Lavate 2 ZUCCHINE, spuntatele e tagliatele allo stesso modo. Pulite 4 CIPOLLOTTI, lavateli e conservate la parte verde.
- Sbucciate uno spicchio d'AGLIO, tagliatelo a filetti e mettetelo in una ciotola. Unite un trito di foglioline di TIMO e ROSMARINO, qualche grano di PEPE, 6 cucchiai di OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA e mescolate bene.
- Disponete 24 fettine sottili di LONZA in un largo piatto e versate sopra il condimento preparato. Coprite la carne con pellicola trasparente e lasciatela marinare per 5-10 minuti.
- Sgocciolate la carne e tenete da parte la marinata. Avvolgete 8 fettine di lonza intorno alla parte verde dei cipollotti, 8 intorno ai bastoncini di zucchine e quelle rimaste intorno alle carote.
- Scaldate una piastra sul fuoco e cuocetevi i rotolini ottenuti, 2-3 minuti per lato, spennellandoli ogni tanto con la marinata. Sistemateli su un piatto da portata scaldato e servite subito.

Se vi piace, potete accompagnare la carne con un'insalata di spinaci freschi, nastri di carote, zucchine e cipollotti ricavati con un pelapatate e conditi con olio, aceto di mele, sale e pepe. Per 4 persone

FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

PERFETTI NEL PIATTO
Per chiudere i fagottini (operazione indispensabile perché non si aprano in cottura), potete utilizzare anche spago da cucina. Ricordate però di eliminarlo prima di servire.

FAGOTTINI ALLA SALVIA

- ★ facile
- preparazione 5'
- cottura 10'
- secondo piatto
- 280 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- 8 fettine sottili di lonza
- 60 g di prosciutto crudo tagliato a fettine
- 30 g di foglie di salvia
- uno spicchio di aglio
- un bicchierino di marsala
- olio per friggere
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

1 **Coprite le fettine di lonza** con il prosciutto, arrotolatele e fissatele con stecchini di legno.

2 **Scaldate abbondante olio** per friggere in una padellina antiaderente e unitevi le foglie di salvia, tranne un ciuffetto che terrete da parte. Friggetele per 2 minuti, sgocciolatele e mettetele su un foglio di carta assorbente perché perdano l'unto in eccesso.

3 **Tritate le foglie di salvia** tenute da parte, fatele rosolare in un tegame con l'aglio sbucciato e l'olio extravergine, unite gli involtini preparati e fateli rosolare nel condimento, girandoli da tutti i lati. Salate, pepate, bagnate con il marsala e cuocete per 5 minuti.

4 **Togliete i fagottini** dal recipiente con una paletta forata, trasferiteli su un piatto da portata, eliminate l'aglio, cospargeteli con le foglie di salvia fritte e servite.

LONZA CARAMELLATA AI PORRI

- ★ facile
- preparazione 20'
- cottura 2 h
- secondo piatto
- 215 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- 700 g di lonza in un pezzo
- 20 g di zucchero
- un porro
- un mazzetto di erba cipollina
- 4 cm di radice di zenzero
- un cucchiaino colmo di fecola
- sale, pepe in grani

1 **Spargete lo zucchero** sul fondo di una casseruola e fatelo caramellare a fuoco medio. Quando avrà preso un colore ambrato, unite 2 litri di acqua calda e, alla ripresa dell'ebollizione, unite il pezzo di carne, un cucchiaino colmo di sale fino e un cucchiaino di pepe in grani. Lasciate sobbollire per circa 2 ore.

2 **Tagliate la parte bianca** del porro a rondelle sottilissime; sbucciate lo zenzero e tagliatelo a bastoncini sottili. Quando la carne è cotta, toglietela dal liquido e tenetela da parte in caldo, coperta.

3 **Filtrate il liquido di cottura** e versatene 2 dl in un pentolino; aggiungete lo zenzero e il porro e fate bollire per 5 minuti. Unite l'erba cipollina tagliuzzata e la fecola stemperata in 2 cucchiai di brodo. Regolate di sale e fate addensare la salsa per 2 minuti a fuoco basso, mescolando. Quindi versatela sulla carne tagliata a fette non troppo sottili.

TEGLIA CON SPECK E MELE

- ★★ media
- preparazione 30'
- cottura 1 h
- piatto unico
- 655 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- 600 g di lonza a fettine
- 2 scalogni
- 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- un rametto di rosmarino
- mezzo dl di brandy
- 3 mele verdi
- un cucchiaio di zucchero
- 130 g di burro
- 100 g di pistacchi tritati
- il succo di mezzo limone
- 150 g di speck a fettine
- 250 g di farina
- un albume
- sale, pepe

1 **Lavorate la farina** con 100 g di burro, l'albume, 50 g di pistacchi e un pizzico di sale fino a ottenere un composto liscio.

2 **Pulite gli scalogni**, affettateli sottili e fateli saltare in una padella con l'olio; unite le fette di carne e rosolatele per 5-6 minuti su entrambi i lati; bagnatele con il brandy, cospargetele con il rosmarino tritato, salate, pepate e cuocete per 10 minuti a fuoco basso.

3 **Sbucciate le mele**, privatele del torsolo e tagliatele a rondelle spesse; cuocetele a fuoco basso per 10 minuti in una padella con 30 g di burro, lo zucchero, il limone e i pistacchi rimasti.

4 **Sistemate la lonza** in una pirofila a bordi alti, alternandola con le mele e lo speck. Stendete la pasta e tagliate la sfoglia a strisce larghe 3 cm; mettetene una intorno al bordo e le altre sulla preparazione e infornate a 180° per 30 minuti.

Spezzatino in agrodolce

PER TUTTI I FAN DELLA CUCINA CINESE
- Tagliate a cubetti 700 g di LONZA e metteteli in una ciotola. Spennellateli con un cucchiaio di SHERRY e 2 cucchiai di SALSA DI SOIA e lasciateli riposare per 20 minuti, coperti.
- Sbucciate una CIPOLLA e tagliatela a spicchietti sottili. Riducete a pezzetti 2 PEPERONI (uno verde e uno rosso) e rosolate gli ingredienti preparati in una padella con un filo d'OLIO DI SEMI DI ARACHIDI per circa 3-4 minuti.
- Versate abbondante olio di semi di arachidi in una pentola per friggere e fatelo scaldare. Passate i cubetti di maiale in 6 cucchiai di MAIZENA e friggeteli nell'olio bollente per circa 2 minuti, pochi alla volta, poi sgocciolateli con un mestolo forato su carta assorbente da cucina.
- Tagliate a pezzetti 4 FETTE DI ANANAS SCIROPPATO sgocciolate, unitele alle verdure e rosolate il tutto per un minuto. Unite 6 cucchiai d'ACETO, un bicchiere scarso d'acqua, 3 cucchiai di PASSATA di pomodoro, 40 g di ZUCCHERO e un bicchiere di BRODO di pollo. Mescolate a fiamma bassa, fino a ottenere una salsa liscia, poi unite la carne e cuocete per 3-4 minuti, per addensare la salsa. Per 4 persone.

FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

A cura di Lia Brambilla ❋ Foto di Alessandro Romiti e Mondadoripress

Mele

Sono buone, costano poco, si conservano a lungo e sono molto versatili. Non a caso Eva per una mela rinunciò al paradiso terrestre

La buccia è liscia o appena un po' ruvida, di colore variabile dal verde al giallo, dal rosso screziato al rosso pieno. La presenza del picciolo è indice di freschezza.

La polpa può essere morbida e farinosa o dura e croccante. Il sapore, generalmente dolce, può diventare asprigno in alcune varietà, indicate per la cottura.

VALORI nutrizionali

PER 100 g DI MELA

Calorie	45
Acqua	83,3 g
Fibra	2 g

✔ **DIURETICA** Facilita l'eliminazione dei liquidi e dell'acido urico, contribuendo così ad abbassare la pressione sanguigna.

✔ **ADATTA ALLE DIETE** Contiene pectina, una sostanza che assorbe acqua e "fa" volume, dando così un maggior senso di sazietà.

LO SAPEVATE CHE?
Esiste anche una mela selvatica, una specie progenitrice del frutto coltivato. Aspra e poco più grande di una ciliegia, si consuma solo cotta.

Le varietà più diffuse

Red Delicious
La buccia è rosso intenso; il gusto decisamente dolce.

Golden Delicious
Di forma un po' allungata, ha polpa dolce e compatta.

Granny Smith
Croccante, succosa e acidula, ha buccia verdissima e cerosa.

Annurca
Piccola e particolare, è tipica della Campania. Matura in novembre.

Ruggine
Ha polpa soda e asprigna, ideale per la cottura in forno.

Fuji
A maturazione tardiva, è aromatica e molto succosa.

Pink Lady
Acidula e profumata, è la novità di questi ultimi anni.

Renetta
La buccia è rugosa; la polpa aspra e aromatica insieme.

Royal Gala
Una varietà estiva: ha polpa soda, croccante e dolce.

LA DENOMINAZIONE DI ORIGINE PROTETTA (DOP) viene data dall'Unione Europea a varietà che rispettano una rigida normativa. L'hanno ottenuta, oltre alle 3 italiane, 2 in Grecia, una in Portogallo e una in Spagna.

Scelta e conservazione

- **AL MOMENTO DELL'ACQUISTO**, bisogna controllare che la buccia non abbia ammaccature: in ogni caso i frutti guasti vanno separati dagli altri perché potrebbero "contaminarli".
- **INTERE**, si conservano bene per 15-20 giorni in un luogo fresco e aerato, meglio se appoggiate su una grata, con il picciolo rivolto verso il basso.
- **TAGLIATE A FETTINE**, vanno immerse in acqua acidulata con succo di limone, per evitare che diventino scure.
- **COTTE E RIDOTTE IN PURÈ**, si possono congelare: devono essere consumate al massimo dopo 4-5 mesi.

NON SOLO BIO

Nei negozi specializzati si possono trovare le "mele biodinamiche", garantite dal marchio Demeter, coltivate seguendo le regole del metodo biodinamico, che tratta il terreno solo con sostanze naturali e rispettando i cicli cosmici e lunari. Il risultato sono piante sane e robuste e frutti di qualità.

UN FRUTTO ANTICO

Meno diffusa, ma ottima in cucina, è la mela cotogna, un frutto profumato che può essere consumato solo cotto. In particolare si utilizza per confetture e composte, ideali da abbinare, grazie al gusto gradevolmente acidulo, a carni grasse, pollame e selvaggina.

SPEZZATINO AL GINEPRO

☆ *facilissima*
preparazione 20'
cottura 1 h
secondo piatto
390 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- 600 g di polpa di maiale
- 4 mele Golden Delicious
- uno spicchio di aglio
- 8 bacche di ginepro
- mezzo cucchiaio di semi di finocchio
- 3 cucchiai di farina
- 4-5 foglioline di salvia
- 40 g di burro
- 4 dl di brodo
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

1 **Tagliate la carne** a dadi di dimensioni regolari. Mettete la farina in un piatto fondo, passatevi i tocchetti di carne e scuoteteli per eliminare quella in eccesso.

2 **Riunite in una casseruola** l'aglio sbucciato, le bacche di ginepro, i semi di finocchio, 20 g di burro e l'olio. Aggiungete i tocchetti di carne, bagnate con il brodo, salate e cuocete a fuoco molto basso per un'ora, mescolando di tanto in tanto. Lavate 2 mele, dividetele a metà senza sbucciarle, eliminate il torsolo, tagliatele a tocchetti e unitele alla carne circa a metà cottura.

3 **Mentre lo spezzatino** cuoce, lavate le mele rimaste, tagliatele a spicchi senza sbucciarle e rosolatele per 5-6 minuti in una padellina con il burro rimasto e la salvia.

4 **Quando la carne è cotta**, toglietela dal fuoco, pepatela e servitela con le mele a spicchi.

UN PIATTO A TUTTO TONDO
L'abbinamento carne-mele, dal sapore composito e già completo, rende superfluo il contorno. Se non volete rinunciare alle verdure, prevedete un'insalata mista come antipasto.

Insalata croccante Waldorf

UN ANTIPASTO SEMPLICE E FAMOSO

- Tagliate a metà un LIMONE e spremetelo. Lavate una MELA GRANNY SMITH e una RED DELICIOUS, tagliatele a metà, privatele del torsolo e riducetele a fettine, senza sbucciarle; raccoglietele in una ciotola e spruzzatele con un po' di succo di limone per non farle annerire.
- Pulite un SEDANO RAPA (200 g), sbucciatelo, lavatelo, tagliatelo allo stesso modo delle mele e mescolate i 2 ingredienti in una insalatiera.
- Diluite 4 cucchiai di MAIONESE con il succo di limone rimasto e aggiungete una presa di SALE e una macinata di PEPE. Versate il condimento preparato sull'insalata di mele e sedano, mescolate delicatamente e completate con 80 g di gherigli di NOCE spezzettati.
- L'insalata si chiama Waldorf perché fu inventata da un cuoco francese del famoso albergo Waldorf Astoria di New York. La ricetta prevedeva solo mele Renette. Per 4 persone.

FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

TORTA AL CALVADOS

★ facile
preparazione 15'
cottura 1 h 20'
dessert
545 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- 800 g di mele Renette
- 120 g di burro
- zucchero
- 2 cucchiai di calvados
- cannella in polvere
- 2 uova
- 4 cucchiai di latte
- 180 g di farina
- una bustina di lievito
- la scorza grattugiata di mezzo limone non trattato, sale

1 Sbucciate le mele, tagliatele a spicchi e cuocetene metà in una larga padella con 20 g di burro e 50 g di zucchero. Coprite per qualche minuto il recipiente, poi togliete il coperchio e fate saltare le mele finché iniziano a caramellare. Bagnatele con il calvados, spegnete e frullatele con un po' di cannella.

2 Scaldate il forno a 180°. Sbattete le uova, finché saranno spumose, con 50 g di zucchero, un pizzico di sale e la scorza di limone, poi incorporate la farina mescolata con 2 terzi del lievito, 90 g di burro fuso, il latte e le mele frullate. Versate il composto in uno stampo imburrato di 24 cm di diametro, livellatelo e inseritevi a raggiera gli spicchi di mela rimasti.

3 Cuocete la torta nel forno caldo per 45-50 minuti. Sfornatela, fatela intiepidire e cospargetela con abbondante zucchero.

FOCACCINE CON L'UVETTA

★ facile
prep 15' + riposo
cottura 5'
dessert
270 cal/porzione

INGREDIENTI per 6 persone
- 3 mele Red Delicious
- 225 g di farina
- 25 g di lievito di birra
- 100 g di uvetta
- un cucchiaio di dadini di scorza d'arancia canditi
- un cucchiaio di zucchero semolato
- un bicchiere di latte
- un bicchiere di grappa
- olio per friggere
- zucchero a velo

1 Fate ammorbidire l'uvetta nella grappa. Stemperate il lievito e lo zucchero semolato nel latte tiepido. Unite alla farina l'uvetta strizzata, i canditi e una mela grattugiata; versate a filo il composto di latte e lievito e impastate fino a ottenere un composto omogeneo, unendo, se necessario, altra farina; copritee e fate lievitare la pasta in luogo caldo per 30 minuti.

2 Dividete l'impasto in palline grandi come un mandarino, poi schiacciatele fino a ottenere focaccine di 5 cm di diametro; allineatele su un telo e fatele lievitare per 5 minuti.

3 Scaldate abbondante olio in una padella dai bordi alti e friggetevi le focaccine per 5 minuti su entrambi i lati; scolatele con un mestolo forato e passatele su un foglio di carta assorbente. Servitele calde o tiepide con zucchero a velo e rondelle di mele crude.

SPIRALI PROFUMATE

★★ media
preparazione 30'
cottura 30'
dessert
370 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- 4 mele Golden Delicious
- 250 g di pasta da pane
- 3 cucchiai di zucchero di canna
- 30 g di burro
- un bicchierino di brandy

1 Coprite la pasta con un telo umido e tenetela in luogo tiepido fino al momento di usarla.

2 Lavate le mele, sbucciatele, tagliatele a metà e privatele del torsolo, quindi tagliatele a fettine molto sottili. Sciogliete il burro in un tegame antiaderente e rosolatevi le mele a fiamma viva per 5 minuti: bagnate con il brandy e lasciatelo evaporare. Spolverizzate il tutto con lo zucchero e lasciate sul fuoco ancora 5 minuti.

3 Scaldate il forno a 190°. Stendete la pasta con il matterello fino a formare un rettangolo di circa 20x15 cm; ricopritelo con le mele cotte e arrotolatelo partendo dal lato lungo. Quindi tagliate il rotolo a fette dello spessore di circa 2,5 cm e disponetele in una teglia a bordi bassi foderata con carta da forno, lasciando lo spazio di circa un cm tra una fetta e l'altra.

4 Mettete la preparazione nel forno caldo e cuocetela per 15-20 minuti; sfornatela e servitela tiepida o fredda, come vi piace.

Mele ripiene di frutta secca

UN DESSERT A SORPRESA

- Scaldate il forno a 200°. Lavate 4 MELE RENETTE (o Golden Delicious) e con un coltellino affilato incidetele a zig zag (o più semplicemente con un taglio netto) a 3 quarti d'altezza, in modo da levare le calotte (che terrete da parte). Quindi eliminate il torsolo e parte della polpa con l'apposito attrezzo.
- Sbriciolate grossolanamente 4 BISCOTTI secchi e mescolateli in una terrina con 20 g di CIOCCOLATO fondente ridotto a scagliette, 4 ALBICOCCHE secche, 2 NOCI tritate grossolanamente, 4 DATTERI secchi tagliati a piccoli pezzetti e un cucchiaio di BRANDY.
- Riempite la parte scavata al centro delle mele con il composto preparato, richiudete i frutti con le calotte tenute da parte e disponeteli in una pirofila con 20 g di BURRO, 40 g di ZUCCHERO, una stecca di VANIGLIA incisa nel senso della lunghezza e un dl di acqua. Coprite la pirofila con un foglio di alluminio e cuocete nel forno caldo per circa 20 minuti. Per 4 persone.

FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

A cura di Miriam Ferrari ✻ Ricetta di Anna Pacchi ✻ Foto di Thelma & Louise e Mondadoripress

cheesecake al cioccolato

UNO SCRIGNO DI BISCOTTI farcito con una crema di formaggio fresco. Più una manciata di lamponi. Semplici sapori per un dolce di ispirazione anglosassone

★ facile
prep 35' + riposo
dessert
380 cal/porzione

INGREDIENTI per 6 persone
- 250 g di frollini al cacao
- 130 g circa di zucchero
- 120 g di burro
- 300 g di formaggio fresco spalmabile (tipo Philadelphia) o ricotta freschissima
- 4 cucchiai di succo di limone
- 100 ml di panna da montare
- 50 g di lamponi freschi

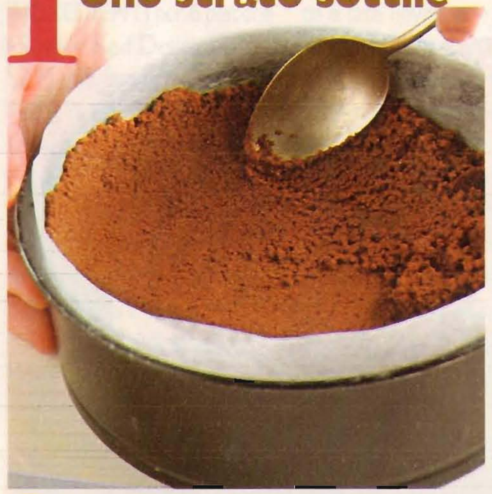
1 Spezzettate i frollini e passateli al mixer fino a ridurli in briciole fini; aggiungete 4 cucchiai di zucchero e mescolate, poi unite il burro fuso e rimettete in funzione il mixer fino a ottenere grosse briciole. Se non avete il mixer, raccogliete i biscotti in un sacchetto di carta e pestateli con un batticarne, poi mescolatevi lo zucchero e il burro lavorando con un cucchiaio di legno. Foderate una tortiera a cerniera di 24 cm di diametro, con carta da forno; trasferitevi il composto di biscotti e stendetelo in uno strato sottile in modo da rivestire il fondo e i bordi. Mettetela nel freezer finché sarà pronta la crema di formaggio per farcirla.

2 Montate leggermente la panna, unite il formaggio, lo zucchero rimasto e il succo di limone e mescolate.

3 Riprendete la tortiera dal freezer, versate la crema al centro della crosta di biscotti, livellatela e rimettetela in freezer per mezz'ora. Passate il dolce in frigorifero per almeno mezz'ora prima di servirlo. Guarnitelo con i lamponi solo all'ultimo momento.

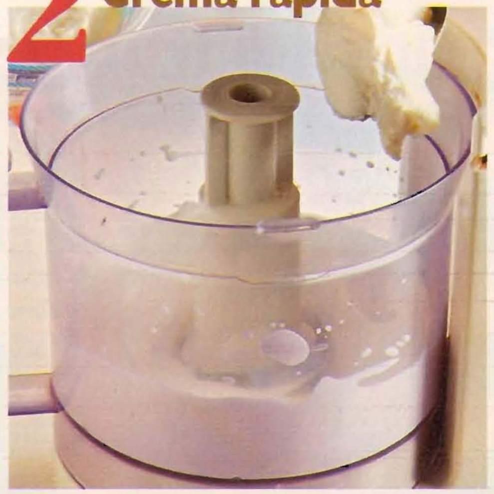
IL TOCCO IN PIÙ
Per la guarnizione utilizzate lamponi freschi e non quelli surgelati: sono più sodi e non macchiano la crema di formaggio.

1 Uno strato sottile



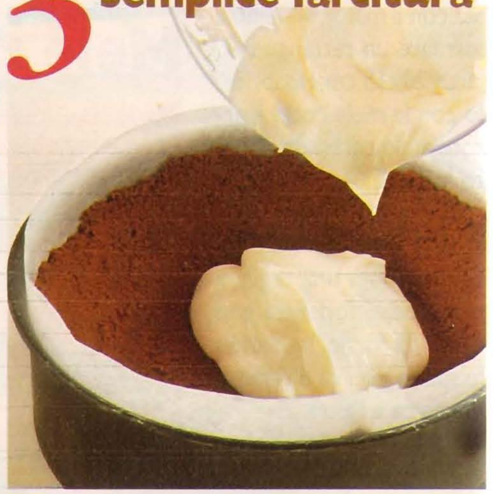
Schiacciate bene il composto di biscotti con il dorso di un cucchiaio soprattutto negli angoli, facendo in modo di arrivare a circa metà dei bordi.

2 Crema rapida



Per fare più in fretta, usate il mixer anche per preparare la crema: montate leggermente la panna e mescolatevi formaggio, zucchero e succo di limone.

3 Semplice farcitura



Riempite la crosta di biscotti con la crema di formaggio e livellatela con una spatola; se vi piace, potete rigare la superficie con i rebbi di una forchetta.

trucco

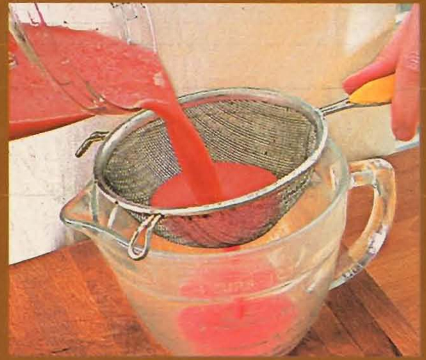
Per evitare che si formino delle piccole crepe sulla crema, prima di mettere il dolce in freezer copritelo con pellicola da cucina, facendola aderire molto bene ai bordi della tortiera.

Le salse di frutta

Se volete un dolce più ricco, adatto a un'occasione speciale, servitelo con una salsa di frutta: potete utilizzare i lamponi, che si abbinano bene al cioccolato, ma vanno bene anche fragole e mango. Procedete così.

FATE SCIOGLIERE 100 g di zucchero in un bicchiere d'acqua, versate lo sciroppo nel frullatore, unite 150 g di lamponi (o fragole o polpa di mango).

FRULLATE alla massima velocità per circa 20 secondi (non di più per evitare che si formi troppa schiuma); regolate la densità della salsa unendo eventualmente ancora poca acqua.



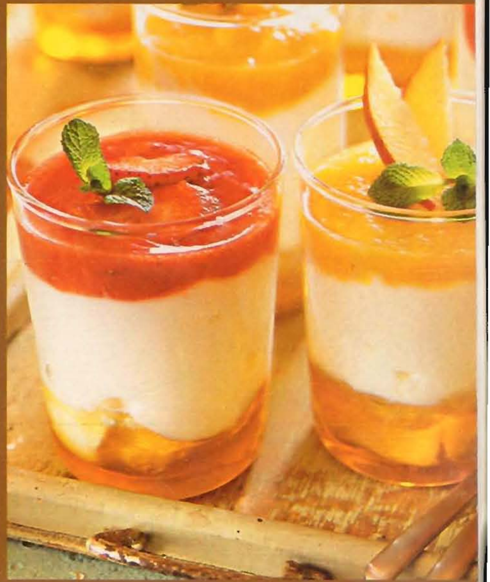
PROFUMATE la salsa con 2 cucchiai di cointreau (o altro liquore dolce) e versatelo in un colino a maglie fitte dopo averla appoggiato su una ciotola.

FATELA SCENDERE nel recipiente mescolando con una frustina: le maglie del colino tratterranno eventuali semini e la salsa risulterà perfettamente liscia.

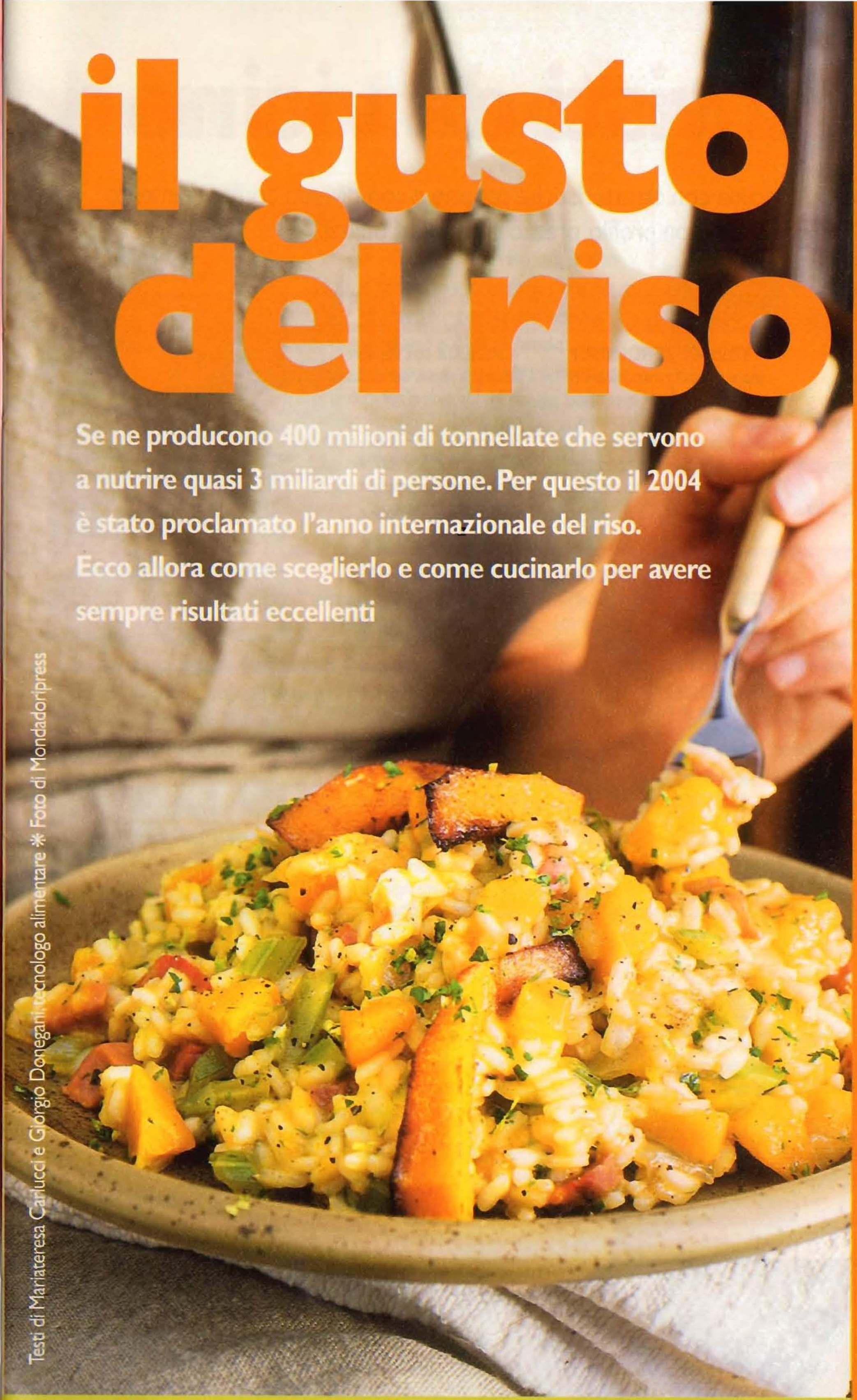
COSÌ DIVENTANO DESSERT

Le salse di frutta, ghiotto complemento di torte, dolci al cucchiaio e gelati, si possono trasformare in creme fresche e leggere. Provate ad abbinarle allo yogurt: otterrete un inedito dessert.

BICCHIERI DI CREMA AL MIELE
• Mescolate in una ciotola 100 g di FORMAGGIO FRESCO CREMOSO con un pizzico di ZENZERO grattugiato e 300 g di YOGURT GRECO; coprite la crema con pellicola e tenetela in frigorifero per un paio d'ore. Preparate una salsa di frutta come indicato sopra scegliendo gli ingredienti che preferite. Prendete 4 bicchieri e versate sul fondo di ciascuno un cucchiaio di MIELE DI ACACIA fluido, riempiteli fino a circa 2 terzi con la crema di yogurt e completate con la salsa preparata. Guarnite con foglie di MENTA fresca e fettine di frutta.



FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/



il gusto del riso

Se ne producono 400 milioni di tonnellate che servono a nutrire quasi 3 miliardi di persone. Per questo il 2004 è stato proclamato l'anno internazionale del riso. Ecco allora come sceglierlo e come cucinarlo per avere sempre risultati eccellenti

Testi di Mariateresa Carlucci e Giorgio Donegani, tecnologo alimentare * Foto di Mondadoripress

gli attrezzi aiutacuoca

RISOTTIERA ANTIADERENTE
Il risotto si prepara con il classico procedimento ma, grazie al rivestimento interno, si usano meno grassi per il soffritto e non c'è rischio che il riso attacchi.

SFERA PER RISO BOLLITO
Basta chiudere il riso nella sfera forata, immergerla in una pentola d'acqua bollente e sollevarla a fine cottura. Ideale per l'integrale perché evita di schiumare.

KIT PER RISOTTO SENZA MESCOLARE
Si calcolano riso e brodo con i misurini in dotazione, si mette tutto in pentola, si chiude con il coperchio e si lascia cuocere senza mescolare.

STACCARE E CONSERVARE

DOSSIER

PERCHÉ FA BENE

1 **IL RISO** è la base alimentare di intere popolazioni e il suo consumo, soprattutto se inquadrato in una dieta varia come la nostra, aggiunge gusto e salute alla dieta di ogni giorno, fornendo 330 calorie per 100 g.

2 **È UN'ECCELLENTE FONTE DI AMIDO**, un particolare tipo di zucchero che è la più importante sorgente di energia per l'organismo. Circa il 45-50% delle calorie giornaliere deve provenire proprio dall'amido e il riso è il cereale che ne contiene in maggior quantità e in forma più facilmente digeribile.

3 **APPORTA POCHISSIMO SODIO**, solo 5 mg per 100 g; quindi è adatto anche a chi soffre di ipertensione e deve limitare l'assunzione di questo minerale. Inoltre, contiene buone quantità di fosforo e potassio, utili per contrastare la fatica intellettuale e fisica.

4 **NON CONTIENE IL GLUTINE**, la sostanza proteica presente nel grano, ed è perciò la più naturale alternativa a pane e pasta per chi soffre del cosiddetto morbo celiaco, un'intolleranza al glutine che colpisce l'intestino di lattanti, bambini e adulti.

5 **SVOLGE UNA FORTE AZIONE ASTRINGENTE**, al punto che da anni è considerato l'alimento base nella terapia dietetica della dissenteria. Il riso bianco ben cotto, inoltre, è adatto in caso di acidità gastrica, meteorismo, ulcere e coliti, ed è consigliabile in stati di insufficienza renale.

6 **FORNISCE BUONE QUANTITÀ DI PROTEINE** anche se, come quelle degli altri cereali, non hanno un valore nutritivo elevato, che però lo raggiungono abbinate ai legumi (basti pensare al celebre "risi e bisi", di tradizione veneta) o ai condimenti di carne o pesce.

´FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

4 tipi famosi visti da vicino

Sono molte le tipologie di riso sul mercato, ciascuna con caratteristiche proprie e con diverso comportamento in cottura. Vi presentiamo, in dettaglio, i tipi più diffusi, con profilo, prezzo e i migliori utilizzi.

varietà	caratteristiche	come si usa	la morte sua!	
Arborio (6,9 mm)	• **PRENDE IL NOME** dalla cittadina vercellese dove ebbe origine. È il riso italiano con i chicchi più grandi. Una buona alternativa all'Arborio è il Baldo (entrambi appartengono al gruppo superfini). **Costo 1,70 €, 1 kg.**	• **TRADISCE DIFFICILMENTE** anche i cuochi meno esperti perché tiene bene la cottura. Ottimo all'inglese, in bianco o in insalata, va bene anche per i risotti perché consente di ottenere preparazioni ben mantecate.	• **INSALATA con verdure** Lessate il riso al dente, fatelo raffreddare e poi mescolatelo con chicchi di mais, spicchietti di pomodori e rondelle di cuore di palma; condite con olio, sale, pepe, erbe aromatiche tritate e scaglie di provolone.	insalata con verdure
Carnaroli (6,8 mm)	• **È UN PREGIATISSIMO SUPERFINO**, con i chicchi decisamente consistenti che perdono pochi nutrienti durante la cottura. Un altro riso ben consistente è il Roma, anch'esso superfino. **Costo 3,20 €, 1 kg.**	• **GRAZIE ALLA SUA OTTIMA TENUTA**, è tra i risi migliori (se non il migliore in assoluto) per risotti, preparazioni in teglia da cuocere in forno o gratinare, ma va benissimo anche per le insalate.	• **RISOTTO con la zucca** Soffriggete dadini di zucca con olio, aglio e aghi di rosmarino tritati; unite il riso, tostatelo, sfumatelo con vino bianco e portatelo a cottura con il brodo. Alla fine mantecate con burro o panna e grana.	risotto con la zucca
Vialone nano (5,6 mm)	• **MOLTO RINOMATO**, è un semifino di forma tondeggiante. Piuttosto consistente, per la lunghezza dei chicchi è considerato tra i risi medi e non corti. Il Lido è un altro buon semifino. **Costo 2,90 €, 1 kg.**	• **ASSORBE BENE I CONDIMENTI** ed è molto indicato per le minestre (secondo l'uso piemontese), ma anche per risotti ben mantecati (secondo l'usanza veneta).	• **MINESTRA al pesto** Preparate le verdure per un minestrone tradizionale, tagliatele a dadini e soffriggetele con l'olio; unite fagioli e piselli già lessati e lasciate insaporire; poi aggiungete il riso, portatelo a cottura e completate con pesto.	minestra al pesto
Originario (5 mm)	• **È UN RISO COMUNE**, con grani corti e tondi, di aspetto perlaceo, ricchi di amido. Cuoce in fretta e ha un'alta capacità di assorbimento. Un altro riso dello stesso gruppo è il Balilla. **Costo 1,30 €, 1 kg.**	• **PER LA SUA MORBIDEZZA** e la sua collosità, è il più indicato per i dolci e per le minestre, ma si presta per varie altre preparazioni, quali ripieni, crocchette, sformati e arancini.	• **DOLCE alla greca** Lessate il riso nel latte, scolatelo al dente e lasciatelo intiepidire. Mescolatelo con yogurt, miele, frutta fresca o essiccata a pezzetti e canditi. Distribuite il composto nei bicchieri e guarnite con scagliette di cioccolato.	dolce alla greca

l'identikit dei risi italiani

Le varietà italiane di riso derivano tutte dalla sottospecie *japonica* e si dividono in quattro gruppi: *comune*, *semifino*, *fino* e *superfino*, in base alle dimensioni dei chicchi, al loro aspetto e al comportamento in cottura. Ciascun gruppo comprende diverse varietà con caratteristiche simili.

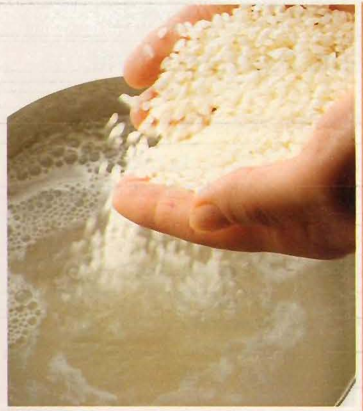
COMUNE I risi appartenenti a questo gruppo cuociono velocemente (12-13 minuti), hanno chicchi di aspetto opaco, corti e tondi, che assorbono parecchia acqua in cottura e aumentano molto di volume. Tra le varietà più note: Originario, Balilla, Cripto e Rubino.

SEMIFINO I risi di questo gruppo hanno chicchi di media lunghezza e aspetto perlato. Richiedono 13-15 minuti di cottura e sono adatti a minestre, minestroni e risotti. Il gruppo comprende le varietà Vialone nano, Maratelli, Lido, Padano e Romeo.

FINO Le diverse varietà, con struttura vitrea, hanno chicchi medi affusolati resistenti alla cottura (14-16 minuti). Sono risi versatili, buoni per ogni piatto, specie se prevede un passaggio in forno (timballi). Tra le varietà ricordiamo Ribe, Europa, Ringo, Rizzotto e S. Andrea.

SUPERFINO Questo gruppo comprende risi con chicchi duri, grandi, lunghi, vetrosi e resistenti alla cottura (16-18 minuti). Sono il top per i risotti e le preparazioni asciutte in genere. Tra le varietà più famose ci sono Carnaroli, Arborio, Roma, Baldo, Redi, Razza77 e Italpatna.

ben cotto e ben dosato



All'inglese

• **CALCOLATE 70 g di riso superfino o semifino a porzione e buttatelo in abbondante acqua bollente salata (4 volte il volume del riso); mescolate subito per non fare attaccare i chicchi al fondo, abbassate la fiamma e cuocete 16-18 minuti il Superfino, 13-15 minuti il Semifino. Scolate al dente e condite subito.**

• **È IMPORTANTE NON SCUOCERE il riso, altrimenti i granuli di amido si gonfiano troppo e scoppiano, rilasciando i loro nutrienti nell'acqua.**

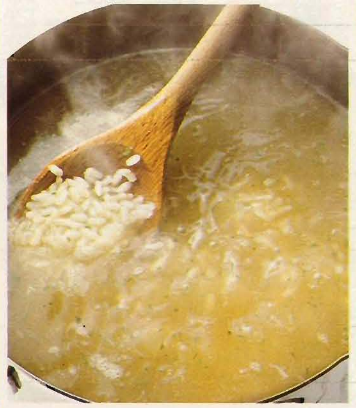
• **TRUCCO DA CHEF**
Se volete usare il riso in insalata, sciacquatelo velocemente e appena scolato sotto l'acqua fredda, per togliere il residuo di amido, e raffreddatelo su un telo.

In brodo

• **SCEGLIETE un riso originario o semifino e calcolate circa 50 g di riso (40 g se ci sono anche verdure) e 4 dl di brodo (di carne o vegetale) a porzione. Tuffate il riso nel brodo bollente e cuocetelo a fuoco medio 12-13 minuti se è Originario e 13-15 minuti se è Semifino.**

• **IL RISO COTTO NEL BRODO assorbe non solo acqua, ma anche diverse sostanze nutritive; rilasciando un po' di amido, rende la preparazione più densa.**

• **TRUCCO DA CHEF**
Quando buttate il riso nel brodo bollente, fatelo scivolare tra le mani: se lo mettete in un colpo solo, si interrompe l'ebollizione del liquido e il riso si ammassa completamente sul fondo.



Risotto

• **TOSTATE il riso superfino (80 g a porzione) in un soffritto di cipolla e burro a fuoco medio per 3-4 minuti; sfumate con vino bianco e coprite a filo con il brodo bollente; proseguite la cottura per 15 minuti versando man mano altro brodo (2,5 dl circa a porzione). Alla fine, togliete, aggiungete burro e grana e fate riposare per 2 minuti.**

• **È LA TECNICA che garantisce il massimo del sapore e della ricchezza nutritiva. Il riso, infatti, assorbe tutto il gusto del condimento e i suoi nutrienti.**

• **TRUCCO DA CHEF**
Per non interrompere la cottura del riso, unite il vino a temperatura.

Pilaf

• **BUTTATE IL RISO Basmati o parboiled (70-80 g a porzione) in un soffritto di cipolla e burro od olio; tostatelo per 3-4 minuti, versate l'acqua bollente (2 volte il volume del riso) e portate a ebollizione. Coprite e cuocete sul fuoco o in forno a 200° per 10 minuti (15 se è parboiled), finché il riso ha assorbito tutta l'acqua. Scoprite, unite 3-4 fiocchetti di burro e sgranate con la forchetta.**

• **TOSTANDO il riso prima di aggiungere acqua, si migliora la sua resistenza in cottura. Abbinato a carne o pesce diventa un piatto unico completo.**

• **TRUCCO DA CHEF**
Perché non esca vapore dalla pentola, copritela con carta da forno e poi mettete il coperchio.

sempre al dente

• **IL PARBOILED CLASSICO cuoce in circa 15 minuti. Nutriente e resistente alla cottura, è un buon compromesso tra il riso bianco e quello integrale. La tecnica di produzione, praticata in India già da centinaia di anni, è molto semplice: il riso, prima della raffinazione, viene bagnato con acqua e poi trattato con vapore in modo che alcuni componenti nutritivi degli strati superficiali del chicco migrano verso l'interno e non si perdono nelle successive fasi di raffinazione. Inoltre, si forma una crosticina sulla superficie del chicco che lo rende più resistente alla cottura, mantenendolo al dente.**

• **IL RISO A COTTURA RAPIDA, oltre alla sicurezza della cottura, offre anche la massima velocità di preparazione. L'operazione in più, rispetto al parboiled classico, consiste nel produrre microscopiche fessure sulla superficie dei chicchi mediante trattamento con aria calda. Risulta così facilitata la penetrazione del liquido e diminuisce il tempo di cottura riducendolo anche fino a 5 minuti.**

• **IL RISO CHE CUOCE SENZA FUOCO è un'ulteriore evoluzione del metodo parboiled: precotto ed essiccato, per l'uso, si fa rinvenire in acqua, anche fredda.**

+ fibre

IL RISO INTEGRALE si ottiene liberando il riso greggio della parte esterna fibrosa che ricopre i chicchi. L'operazione si chiama "sbramatura" e dà origine a un riso comunque ricco di fibre e molto più nutriente di quello raffinato perché i chicchi conservano germe e pula. Per questo è preferibile sceglierlo bio.

´FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

sorprese al supermercato

L'universo del riso comprende una serie di nuovi prodotti che ne esaltano il gusto e la leggerezza. Dalle varietà particolari ai preparati da cuocere, dalla pasta alla farina, dal latte all'olio e alle creme, sono tutti buoni e nutrienti.

Risi speciali

• **VENERE** Derivato da un'antica varietà asiatica, è nero all'esterno e ha un profumo intenso. È perfetto come contorno per le portate di pesce. **Falasco, 3,50 €, 1 kg**

• **INVECCHIATO** Stagionato da uno a 3 anni, il riso rende di più, assorbe meglio i liquidi in cottura e resta comunque ben consistente. **Acquerello, 8,00 €, 1 kg**

• **INTEGRALE** Ricco di fibra, richiede un tempo di cottura maggiore, ma ha un gusto e una consistenza caratteristici e un maggior valore nutritivo. **Uncle Ben's, 2,10 €, 1 kg**

• **SELVAGGIO** Proveniente dal Canada, ha chicchi nero-bruni, molto lunghi e stretti. Di solito si trova mescolato con il Patna. **Long&Wild Gallo, 2,71 €, 500 g**

• **ROSSO** La colorazione è data da naturali pigmenti prodotti dalla p... leggermente, ha la consistenza dell'integrale. **Principato di Lucedio, 4,80 €, 1 kg**

Risi quasi pronti

• **RISOTTO AL SALMONE** Abbinato al riso, il salmone ne valorizza il gusto e completa l'apporto di proteine pregiate e acidi grassi omega3. **Cascina Belvedere, 1,90 €, 250 g**

• **MINESTRONE** Cuocendo con una varietà di verdure, il riso si arricchisce di una buona quantità di sali minerali. **Knorr, 1,39 €, 109 g**

• **WOK KIT** Il Basmati si giova qui dell'apporto di ananas e zenzero, entrambi digestivi naturali, in un piatto etnico saporito e leggero. **Suzi-Wan, 5,80 €, 515 g**

• **RISOTTO FAGIOLI E PANCETTA** Recupera in una forma originale e gustosa il binomio cereali-legumi, tra i più validi sotto il profilo dietetico. **Gallo, 2,10 €, 500 g**

• **ZUPPA** Da antico piatto povero, ricopre oggi un posto importante nella cucina di qualità. Specie se abbina il riso ai sapori dell'orto. **Principato di Lucedio, 2,40 €, 250 g**

Riso che cambia forma

• **FARINA** Leggerissima, bio e senza glutine, si può usare per addensare salse o per fare dolci dalla consistenza particolare. **P.R.D., 0,96 €, 250 g**

• **LINGUINE** Riso come pasta? Perché no. Queste linguine, ottenute con varietà di riso a chicco duro, non hanno nulla da invidiare a quelle tradizionali. **Scotti 2,15 €, 250 g**

• **FILI** Versatili e facili da preparare, sono ottimi come base per piatti unici o per minestre a base di pollo, funghi o gamberetti. **Suzi-Wan, 2,69 €, 250 g**

• **BISCOTTI** Sono apprezzati da sempre, ma quelli ottenuti con il riso Venere integrale, del quale mantengono il tipico sapore, sono decisamente particolari. **Falasco, 2,50 €, 200 g**

• **GALLETTE** Leggerissime e fondenti in bocca, saziano con poche calorie e, grazie al sapore neutro, si accompagnano agli alimenti più diversi. **Rys, 1,13 €, 100 g**

Fatti con il riso

• **LATTE** È una bevanda gradevole, ricca di carboidrati facilmente assimilabili e senza lattosio, lo zucchero del latte che molti non tollerano. **Rys, 1,65 €, mezzo litro**

• **CREMA DI RISO** Buona e sana come dessert "alternativo", si presta anche a essere arricchita con pezzi di frutta fresca o di uvetta. **Risolat Io Snella, 1,98 €, 2 vasetti da 150 g**

• **SNACK AL CIOCCOLATO** Un gusto davvero goloso, ma con un contenuto calorico accettabile. Grazie al suo volume, infatti, il riso soffiato riesce a "diluire" la ricchezza nutritiva del cioccolato. **Choco Nippon, 1,09 €, 200 g**

• **OLIO** Diffuso nei paesi dell'Estremo Oriente, l'olio di riso contiene una sostanza specifica, l'γ-orizanolo, capace di abbassare il colesterolo "cattivo". **Scotti, 5,15 €, 750 ml**

• **RISO SOFFIATO** Un classico per la colazione del mattino: privo di grassi, fornisce tutta l'energia per affrontare la giornata. **Kellog's Rice Krispies, 2,75 €, 375 g**

Risottiera Lagostina, Omegna (VB), sfera forata, Geneviève Lethu, Milano; kit per risotto Pardini, Camaiore (LU).

gli stranieri a chicchi lunghi

Sono comparsi sui mercati italiani anche risi di provenienza orientale appartenenti alla sottospecie *indica*. Hanno grani lunghi, trasparenti e affusolati, con una pasta dura che cede poco amido all'acqua e mantiene i chicchi separati anche dopo lunghe cotture.

• Il Patna nasce in India, ma può essere coltivato con successo anche nei nostri climi. È ideale per tutti i piatti della cucina orientale, ma anche per fantasiose preparazioni fredde o semplicemente cucinato con il metodo pilaf.

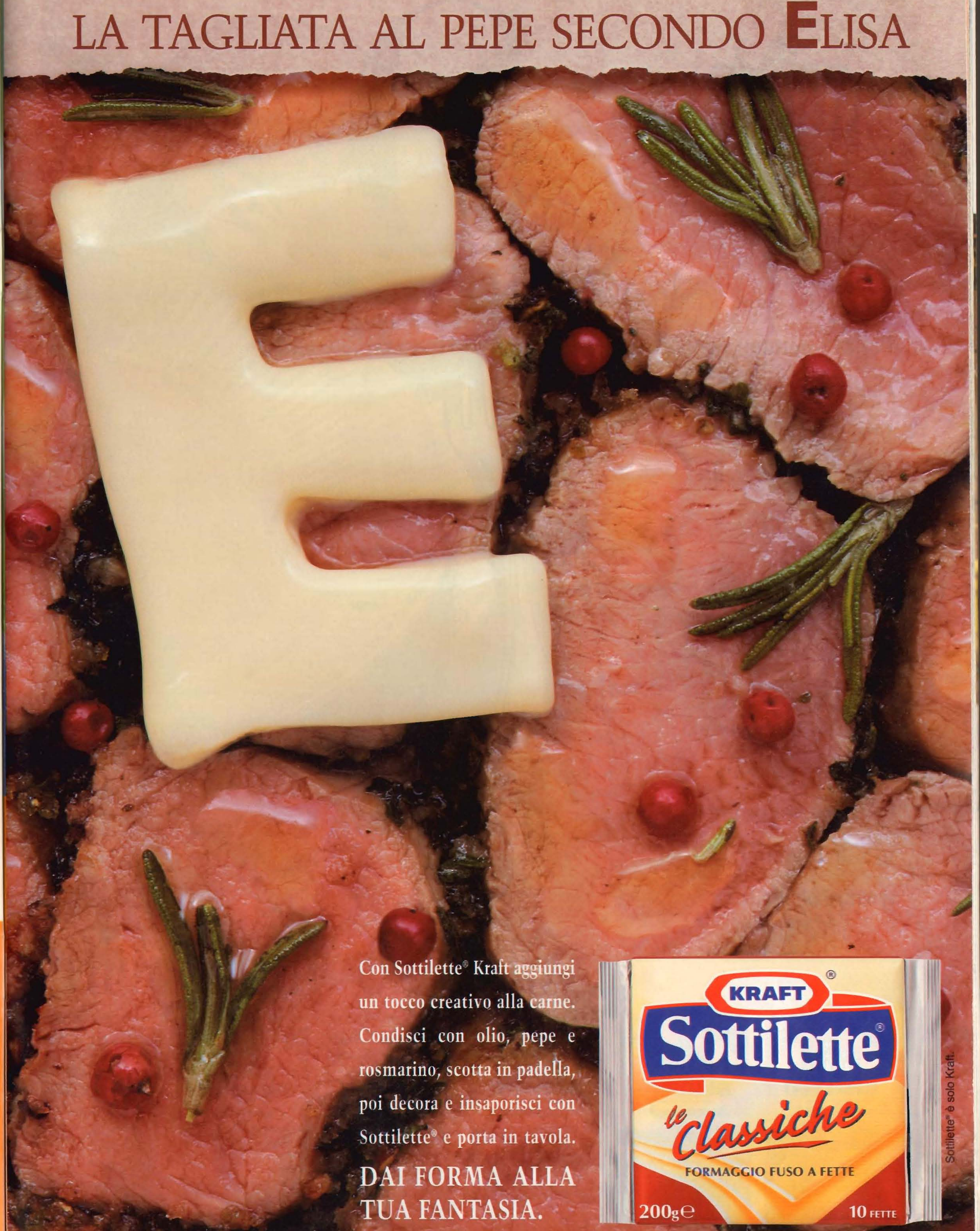
• Il Basmati è originario delle fredde regioni himalaiane. Ha un chicco molto affusolato e traslucido, con un profumo caratteristico di legno di sandalo. Cotto a vapore o pilaf è perfetto per accompagnare carne e pesce.

• Il Thai ha chicchi lunghi e teneri. È anch'esso profumato ed emana una gradevole fragranza di spezie orientali.

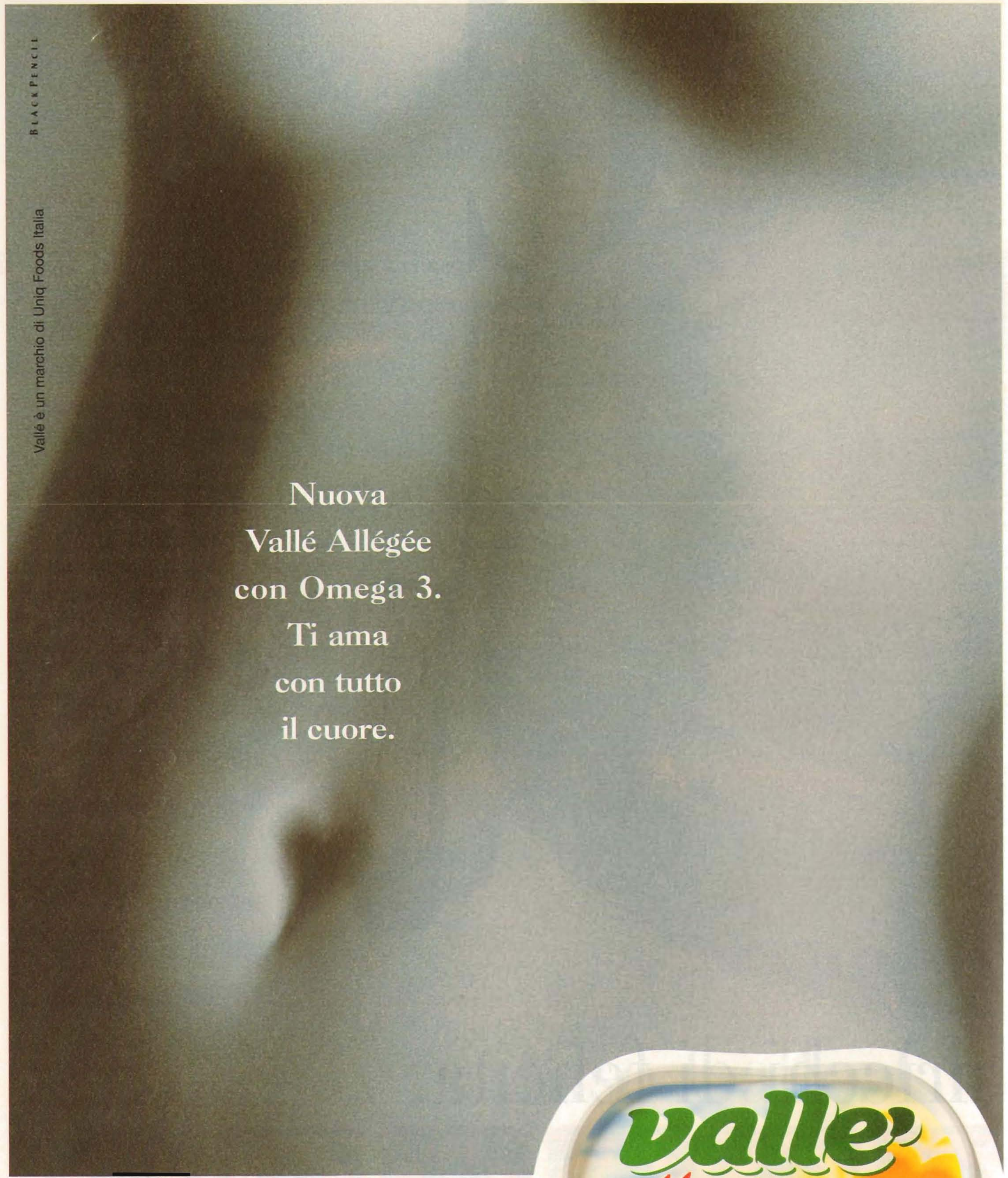
• L'Apollo è una varietà della sottospecie *indica*, come gli altri, ma viene coltivato in Italia, nel Vercellese. È entrato in commercio dal 2003, dopo parecchi anni di ricerca; ha un aroma simile a quello del Basmati e lo stesso utilizzo.

PILAF SPEZIATO

Fate bollire 6,4 dl di acqua; salatela, unite una bustina di zafferano, 3 chiodi di garofano, un cucchiaino di curcuma e lasciate in infusione. Tostate 320 g di riso Basmati in un soffritto di cipolla e burro e poi versate l'acqua profumata filtrata; portate a ebollizione, coprite e cuocete, sul fuoco o in forno, per 10 minuti. Al termine, insaporite il riso con la scorza grattugiata e il succo di un limone e un lime, un cucchiaino di peperoncino e di prezzemolo tritato. È ottimo da solo e come accompagnamento.



FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/



Tutta la leggerezza di Vallé Allégée con in più la naturale presenza degli Omega 3. Nel quadro di un'alimentazione equilibrata, gli Omega 3 contribuiscono a regolare il livello di colesterolo, riducendo così il rischio di malattie cardiovascolari. Perché il tuo benessere ci sta a cuore.

La leggerezza è in ottima salute.

ricevere

Idee e menu per avere successo a tavola

RAVANELLI DECORATIVI
Per una presentazione facile e d'effetto, incidete alcuni ravanelli con 6-8 tagli verticali incrociati e immergeteli in acqua ghiacciata: otterrete in un attimo graziosi fiorelllini bianchi e rossi!

il piatto a sorpresa

FETTUCCINE CON PESTO DI RUCOLA

primo **vegetariano**

INGREDIENTI per 4 persone
▸250 g di fettuccine all'uovo ▸150 g di fagiolini verdi già puliti ▸150 g di piselli surgelati ▸50 g di rucola ▸30 g di mandorle spellate ▸ 4 pomodorini secchi sott'olio ▸25 g di grana grattugiato ▸8 cucchiai di olio extravergine d'oliva ▸peperoncino in polvere ▸ sale

Tritate la rucola e mettetela in una ciotola con il grana, le mandorle e i pomodorini tritati fini; regolate di sale e unite un pizzico di peperoncino e 6 cucchiai di olio. Coprite e tenete da parte. Lessate i piselli e i fagiolini, tagliati a tocchetti, in acqua bollente per 7-8 minuti; scolateli e fateli insaporire in padella con l'olio restante, a fuoco basso. Salate e pepate. Cuocete le fettuccine al dente, versatele nel tegame delle verdure, unite il pesto di rucola e servite subito.

• profumi di primavera •

A cura di Chiara Scaglioni ✱ Foto di Mondadoripress

'FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÒ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

UN MENU per le amiche

A cura di Michela Prandoni ✻ Ricette Giovanna Ruo Berchera ✻ Foto Thelma & Louise

due chiacchiere e una cena light

PIATTI GUSTOSI CON POCHE CALORIE per festeggiare l'8 marzo in allegria e senza sensi di colpa. Cucinati con astuzia e presentati con garbo particolare

CREMA DI YOGURT E FRUTTA
Fresca, soffice e ricca di vitamine, dà al menu una sferzata di energia. Senza togliere niente al piacere del dessert.
RICETTA A PAG 45

CROSTA AROMATICA
Tenete da parte qualche pezzo di crosta di sale in cui avete cotto il filetto: vi servirà per decorare in modo originale il piatto da portata.

• APERITIVI SANI
Eccovi 2 cocktail naturali e leggeri per stuzzicare l'appetito. Centrifugate 4 pomodori, una costola di sedano e una carota. Mescolate al succo di 2 arance un finocchio centrifugato.

TARTINE DI PÂTÉ DI TONNO
Tonno al naturale, pomodori ed erbe aromatiche fresche fanno dell'antipasto un piatto delizioso a basso tenore di grassi.
RICETTA A PAG 44

PENNETTE CON LE ZUCCHINE
Poca pasta dal sapore speciale e tante dolci zucchine per condirla. Il risultato è un primo appetitoso e ricco di nutrienti ma leggero.
RICETTA A PAG 44

INSALATA CROCCANTE
Una busta di insalata mista e un finocchio a fettine: sono un ottimo accompagnamento del secondo. Attenzione: per non far lievitare le calorie, siate parche con il condimento.

FILETTO IN CROSTA DI SALE
Carne bianca e magra, cotta in un involucro di sale: ecco i segreti per un secondo golosissimo e sano.
RICETTA A PAG 45

• CHE COSA BERE
Il gusto agrodolce con una nota piccante è il filo conduttore del menu e un Merlot Trentino Mezzacorona (circa 6 euro) è il vino giusto per assecondarlo. Leggero, fruttato e invitante rispetta la natura e la varietà delle ricette.

Piatti quadrati, ciotole, coppette e bicchieri Livellara, Milano; piatti colorati Taitù, Milano, tovagliette Signoria di Firenze, Firenze; posate, Guy Degrenne, Milano.

FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

TARTINE DI PÂTÉ DI TONNO

☆ facilissima
preparazione 25'
cottura nessuna
antipasto
110 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- 100 g di patate lessate
- 160 g di tonno al naturale
- 2 filetti di acciuga sott'olio
- 5-6 steli di erba cipollina
- prezzemolo
- vino bianco secco
- 4 g di gelatina in fogli
- 2 pomodori a grappolo
- 2 costole di sedano
- 5 foglie di basilico
- salsa worcester
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

1 Ammorbidite la gelatina in acqua fredda per una decina di minuti. Intanto, sgocciolate bene il tonno premendolo con una forchetta, sminuzzatelo, mettetelo nel frullatore con i filetti di acciuga ben scolati, azionate l'apparecchio e frullate finché avrete una crema omogenea poi trasferitela in una terrina.

2 Strizzate bene i fogli di gelatina, metteteli in un pentolino con 2 cucchiai di vino e fateli sciogliere completamente su fuoco bassissimo. Passate le patate lessate allo schiacciapatate e incorporatele alla crema di tonno insieme alla gelatina sciolta. Amalgamate bene, regolate di sale, insaporite con una macinata di pepe e aggiungete un cucchiaio abbondante di prezzemolo tritato e l'erba cipollina tagliuzzata.

3 Disponete il composto su un foglio di carta da forno bagnata e strizzata e avvolgetelo in modo da formare un cilindretto di circa 4 cm di diametro. Legatelo alle estremità e in centro e fatelo rassodare in frigorifero per 3-4 ore.

4 Sbollentate i pomodori e sbucciateli con un coltellino affilato, divideteli a metà, eliminate i semi, tagliateli a cubetti piccolissimi e raccoglieteli in una ciotola. Unite il sedano privato dei filamenti e tagliato allo stesso modo, il basilico sminuzzato, alcune gocce di salsa worcester e l'olio d'oliva. Regolate di sale e pepe e mescolate.

5 Togliete il rotolo di tonno dal frigo, eliminate la carta e tagliatelo a fette spesse circa un cm con un coltello a lama sottile inumidito di volta in volta in acqua calda. Disponete le fette su un vassoio, distribuite al centro di ciascuna un cucchiaino di cubetti di pomodoro e sedano e portate in tavola.

PENNETTE CON LE ZUCCHINE

☆ facilissima
preparazione 10'
cottura 20'
primo piatto
265 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- 200 g di pennette di farro rigate
- 3 zucchine (250 g circa)
- 5-6 rametti di maggiorana fresca
- uno spicchio d'aglio
- 20 g di pecorino sardo
- 60 g di ricotta fresca
- brodo vegetale
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- noce moscata
- sale, pepe

1 Pulite le zucchine e tagliatele a bastoncini sottili con una grattugia a fori larghi. Scaldate un cucchiaio di olio con l'aglio affettato in una padella antiaderente; quando l'aglio sarà dorato eliminatelo e aggiungete le zucchine, mescolate e salate; mettete il coperchio e cuocete per 10 minuti a fiamma bassa in modo che le zucchine rimangano al dente. Se necessario, bagnate con un mestolino di brodo. Spegnete, unite la maggiorana tritata, la ricotta, una grattata di noce moscata e una macinata di pepe.

2 Cuocete la pasta in acqua bollente salata, scolatela al dente, versatela nella padella con le zucchine, mettete di nuovo il recipiente sul fuoco, irrorate con un filo d'olio, unite il pecorino, mescolate e servite.

FILETTO IN CROSTA DI SALE

★★ media
preparazione 30'
cottura 30'
secondo piatto
250 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- 600 g di filetto di vitello
- 460 g di farina
- 450 g di sale grosso
- 2 albumi
- 4 rametti di rosmarino
- 100 g di radicchio
- 2 cucchiai di aceto balsamico
- uno scalogno
- un cucchiaio di salsa di soia
- un quarto di mela
- 6 mandorle tritate
- 3 cucchiai di olio
- sale, pepe

1 Staccate le foglie dai rametti di rosmarino e tritatele. Mescolate il sale e la farina in una ciotola, unite il rosmarino, gli albumi e un dl di acqua e impastate il tutto, fino ad avere un composto sodo. Stendetene poco più di un terzo in un rettangolo di circa 8 mm di spessore, mettetelo sulla placca coperta con carta da forno, disponetevi sopra il filetto e copritelo con la pasta rimasta sigillando i bordi. Mettete il filetto in forno caldo a 250° e cuocetelo per 25 minuti se vi piace al sangue, per 35 se lo volete rosato.

2 Fate soffriggere lo scalogno nell'olio, unite il radicchio a striscioline, la mela tritata, la salsa di soia, l'aceto, le mandorle, sale e pepe.

3 Togliete il filetto dal forno, rompete la crosta ed estraetelo; tagliatelo a fette spesse e servitelo con il radicchio alle mandorle.

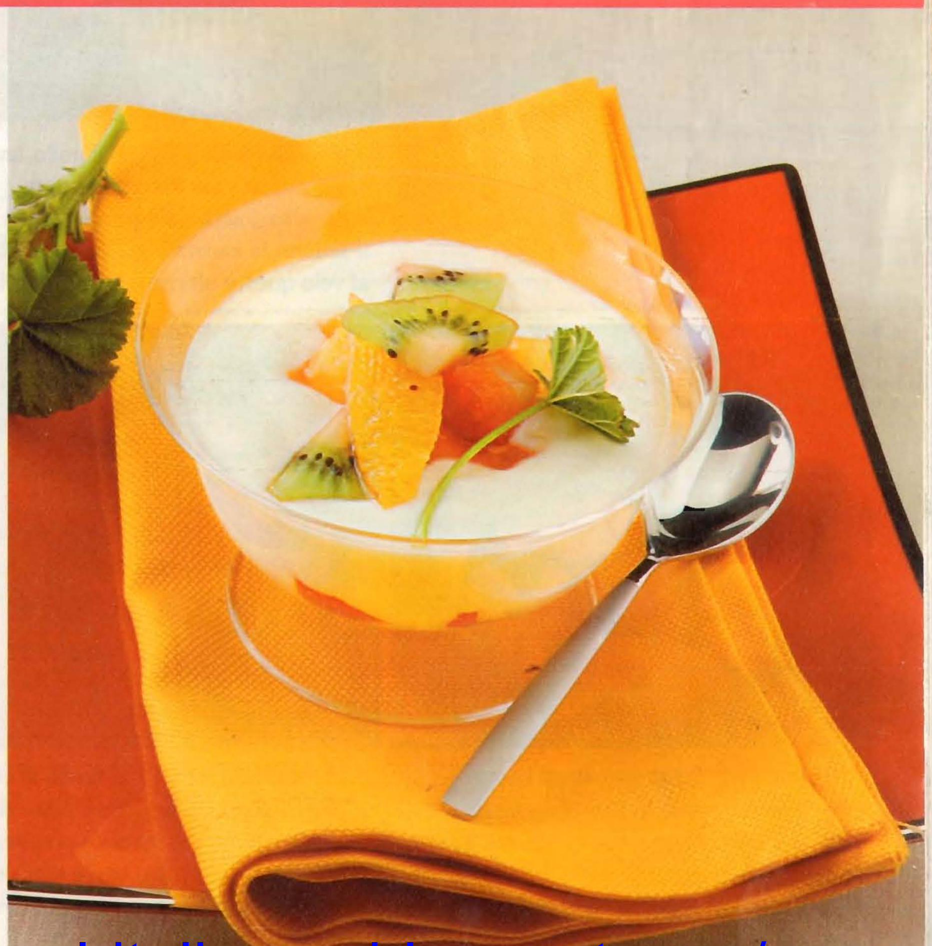
CREMA DI YOGURT E FRUTTA

☆ facilissima
preparazione 10'
cottura nessuna
dessert
160 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- un kiwi
- 100 g di fragole
- 2 fette di ananas
- un'arancia
- 2 vasetti di yogurt naturale
- un albume
- 2 cucchiai rasi di miele d'acacia o di zagara
- un baccello di vaniglia

1 Montate a neve fermo l'albume. Mettete il miele in una ciotola, fatelo intiepidire su un bagnomaria caldo e incorporatevi lo yogurt. Dividete il baccello di vaniglia a metà nel senso della lunghezza, togliete i semini interni con la punta di un coltellino e lasciateli cadere nel composto di yogurt. Amalgamate bene e aggiungete l'albume montato a neve, mescolando dal basso verso l'alto per non smontarlo e in modo da ottenere una crema soffice.

2 Pelate il kiwi e dividetelo a pezzetti; lavate e tagliate le fragole a spicchi; sbucciate l'arancia eliminando anche le pellicine bianche, spezzettate gli spicchi e tagliate a triangoli le fette di ananas. Sistemate metà della frutta in 4 coppe e distribuitevi la crema di yogurt. Completate suddividendo la frutta rimasta e mettete in frigorifero fino al momento di servire.



FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

A cura di Michela Prandoni * Foto di Mondadoripress

pollo alla cacciatora

SI CHIAMA COSÌ PERCHÉ – SI DICE – FU INVENTATO in un'osteria di campagna per soddisfare il gagliardo appetito di un gruppo di cacciatori. Saporito e appetitoso, è un secondo facile che in tavola riscuote sempre grande successo

facile · preparazione 20' · cottura 30' · secondo piatto · 520 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- un pollo pulito di 1,2 kg circa
- 300 g di polpa di pomodoro a pezzetti
- 2 cipolle
- un cuore di sedano
- una carota
- 50 g di pancetta in una sola fetta
- un ciuffo di basilico
- mezzo bicchiere di vino bianco secco
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

Come si prepara

1 FIAMMEGGIATE il pollo, lavatelo, asciugatelo accuratamente e tagliatelo in 8 pezzi. Pulite il sedano, la carota e le cipolle, affettate al velo queste ultime e tritate fine il resto.

2 TOGLIETE la cotenna alla pancetta e tagliatela a dadini. Trasferitela in un tegame con 2 cucchiai di olio e rosolatela per 5 minuti, mescolando con un cucchiaio di legno.

3 METTETE nel recipiente i pezzi di pollo, alzate la fiamma e fateli dorare uniformemente girandoli con un cucchiaio di legno. Salateli, pepateli e, dopo 2 minuti, toglieteli dal recipiente.

4 AGGIUNGETE al fondo di cottura rimasto nel tegame il resto dell'olio, le cipolle e le verdure preparate; abbassate la fiamma e fatele stufare per 5 minuti, senza che prendano colore.

5 SISTEMATE di nuovo i pezzi di pollo nel tegame, lasciateli scaldare bene, poi bagnateli con il vino, alzate di nuovo la fiamma e fatelo evaporare mescolando di tanto in tanto.

6 ABBASSATE di nuovo la fiamma, aggiungete la polpa di pomodoro, coprite e cuocete per 25 minuti circa. Qualche minuto prima di togliere dal fuoco, unite il basilico spezzettato e servite.

consigli da chef

GLI INGREDIENTI
Il primo segreto per ottenere un buon pollo alla cacciatora sta nella scelta degli ingredienti. Il pollo deve avere carni rosee e sode; le verdure per il soffritto devono essere molto fresche e il vino per sfumare di buona qualità.

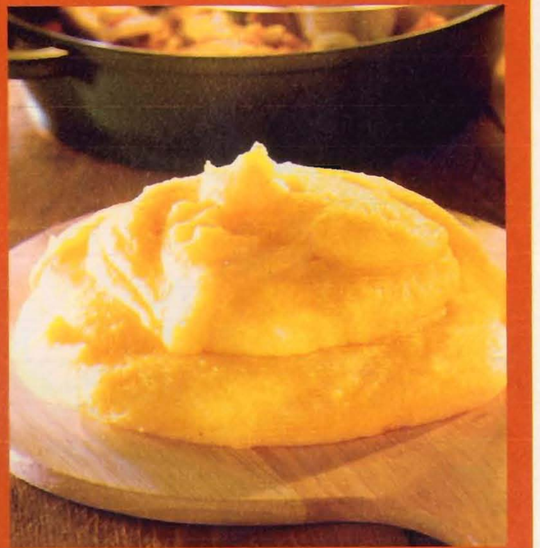
LA COTTURA
Il secondo segreto per la buona riuscita del piatto sta nel seguire con attenzione le varie fasi di cottura: importanti la veloce rosolatura del pollo a fiamma viva e il lento e delicato soffriggere di verdure e pancetta.

LE ALTERNATIVE
Con lo stesso sistema potete cuocere il coniglio, la spalla di agnello e lo spezzatino di manzo o di vitello.

IL VINO
Ottima sia un rosso sia un bianco. Perfetta un rosso tipo Valpolicella e, tra i bianchi, un Pinot Chardonnay Tosti, vivace e profumato. Potete utilizzarla sia per accompagnare sia per sfumare la carne.

Servitelo così

UNA POLENTA morbida e fumante trasforma il pollo alla cacciatora in un ottimo piatto unico. Sistematela a cucchiaiate sui piatti e irroratela con il fondo di cottura della carne: sarà un invitante "raccoglisugo". L'alternativa più classica alla polenta è il purè di patate. Preparatelo un po' morbido e conditelo con una manciata di grana. In stagione, questo piatto è buono con i funghi freschi: 4 piccoli porcini, per esempio, aggiunti al pollo con il pomodoro, danno un gusto particolare alla preparazione senza snaturarla.



FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

A cura di Michela Prandoni ✻ Ricette di Paola Sassi ✻ Foto di Katia Kissov

un party per ridere

PIATTI COLORATI, ricette insolite ed economicissime. Basta poco per organizzare un carnevale coi fiocchi, all'insegna dell'allegria e del completo relax

GELATINE COLORATE Molto inglesi, sono bellissime a fine pasto. Ammorbidite in acqua fredda 30 g di gelatina in fogli e strizzatela. Scioglietene un terzo in un dl di sciroppo di menta bollente, un terzo in un dl di sciroppo di arancia e un terzo in un dl di sciroppo di granatina. Versate gli sciroppi in 12 stampini di forme diverse e mettete in frigo a solidificare per 3 ore.

IL MENU

ANTIPASTO
Tartine alla crescenza
€ 0,80 a porzione

PRIMO
Rotolo alle verdure
€ 1,00 a porzione

SECONDO
Saltimbocca di maiale
€ 2,00 a porzione

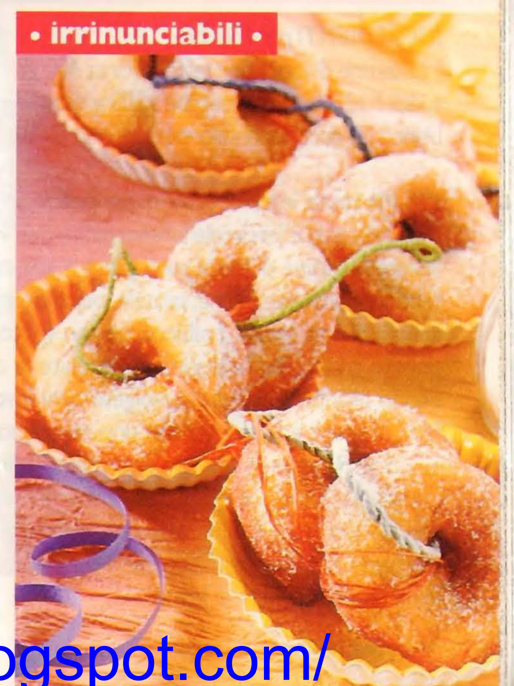
DOLCE
Ciambelline di patate
€ 0,60 a porzione

DA BERE
Alezio Rosato Mjère
Michele Calò
€ 8,00 circa la bottiglia

• piace anche ai bambini •

• sfiziose e colorate •

• un classico rivisitato •



• irrinunciabili •

´FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

TARTINE ALLA CRESCENZA

☆ *facilissima*
⏲ *preparazione 15'*
cottura 2'
antipasto
330 cal/porzione

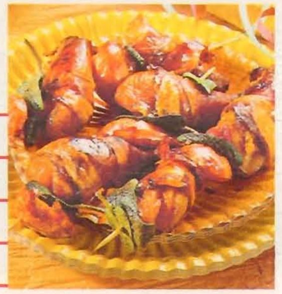
INGREDIENTI per 4 persone
▸6 fette di pancarré ▸200 g di crescenza ▸un cucchiaio di senape di Digione ▸40 g di burro ▸200 g di mostarda di Cremona ▸pepe bianco

1 Mettete le fette di pane sul tagliere, togliete la crosta con un coltellino e dividete ciascuna in 2 triangoli. Sistemateli, man mano sulla placca coperta con carta da forno, metteteli sotto il grill del forno caldissimo e fateli tostare finché saranno dorati.

2 Trasferite in una ciotola il burro ammorbidito a temperatura ambiente e lavoratelo a crema con un cucchiaio di legno. Aggiungete prima la senape, poi la crescenza e continuate a lavorare il composto fino a quando sarà omogeneo. Insaporitelo con un'abbondante macinata di pepe, spalmatelo sui triangoli di pane ancora tiepidi e trasferite le tartine su un piatto da portata.

3 Sgocciolate leggermente la mostarda, dividete a pezzetti i frutti più grossi e distribuite tutto sulle tartine preparate. Servite subito.

SALTIMBOCCA DI MAIALE



☆ *facilissima*
⏲ *preparazione 15'*
cottura 15'
secondo piatto
425 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
▸12 fettine di lonza per tagliata (circa 400 g) ▸150 g di speck ▸12 albicocche secche ▸200 g di scalogni ▸vino bianco ▸4 cucchiai di olio extravergine d'oliva ▸sale

1 Mettete le albicocche in una ciotola, copritele di acqua calda e lasciatele ammorbidire per 15 minuti. Allineate le fettine di lonza sul tagliere e assottigliatele battendole con il batticarne; salatele, pepatele e disponete al centro di ogni fettina 2 albicocche ben sgocciolate e tamponate con carta da cucina. Arrotolate la carne richiudendo all'interno i frutti, avvolgete ogni involtino in una fetta di speck e fermatela con uno stecchino di legno.

2 Soffriggete gli scalogni sbucciati nell'olio di oliva, unite gli involtini e rosolateli uniformemente, sfumate con un bicchiere di vino, lasciatelo evaporare e cuocete per 5 minuti a fiamma vivace. Servite i saltimbocca di maiale infilzati su spiedini di legno.

piccole astuzie

▸ TARTINE ALLA CRESCENZA
Spalmate il burro lavorato sul pane caldissimo: il contrasto tra il pane caldo e croccante e la crema morbida e fresca è molto gradevole.

▸ ROTOLO ALLE VERDURE
Quando avvolgete il rotolo già farcito nel canovaccio, abbiate l'accortezza di chiudere molto bene quest'ultimo: altrimenti il rotolo rischia di deformarsi.

▸ SALTIMBOCCA DI MAIALE
Per appiattire bene le fettine di carne senza rovinare le fibre, mettetele tra 2 fogli di carta da forno o di pellicola, e battetele con il batticarne.

▸ CIAMBELLE DI PATATE
Lavorate la pasta sbattendola energicamente più volte sul piano di lavoro. Questo sistema permette di darle quell'elasticità indispensabile per la buona riuscita finale. Quando la riprendete, dopo la prima lievitazione, non esitate a lavorarla ancora per qualche istante prima di dividerla a palline. Per praticare il foro centrale (attraverso il quale potete poi far passare un nastro colorato) usate il pollice o il manico di un cucchiaio di legno.

▸ DA BERE
Un rosato del Salento, sottile e profumato, sostiene bene l'intero menu: dalle insolite tartine alle golose frittelle.

ROTOLO ALLE VERDURE

★★ *media*
⏲ *prep 30' + riposo*
cottura 1 h 10'
primo piatto
460 cal/porzione

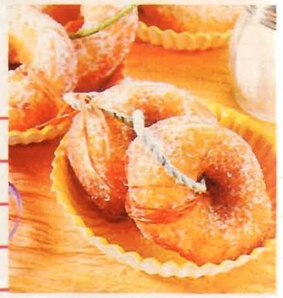
INGREDIENTI per 6 persone
▸250 g di farina ▸3 uova ▸vino bianco secco ▸250 g di ricotta ▸un peperone ▸una zucchina ▸una cipolla ▸200 g di broccoletti surgelati ▸60 g di burro ▸70 g di grana grattugiato ▸olio extravergine d'oliva ▸sale, pepe

1 Impastate la farina con 2 uova, 2 cucchiai di vino, uno di olio e una presa di sale; lavorate fino a ottenere una pasta elastica, fatene una palla, avvolgetela in pellicola e lasciatela riposare per mezz'ora.

2 Scottate i broccoletti per 5 minuti in acqua salata e tritateli con la cipolla, la zucchina e il peperone; fate saltare tutto in 3 cucchiai di olio, salate, pepate, fate raffreddare, poi incorporate la ricotta, un uovo e metà del grana.

3 Stendete la pasta in un rettangolo di mezzo cm di spessore, distribuitevi sopra il ripieno e arrotolatela formando un cilindro. Avvolgetelo in un canovaccio, legate le estremità e lessatelo in acqua salata per 45 minuti. Scolatelo, affettatelo, mettetelo in una pirofila con il burro a fiocchetti, il grana rimasto e fate gratinare sotto il grill.

CIAMBELLINE DI PATATE



★★ *media*
⏲ *preparazione 2 h*
cottura 20'
dessert
495 cal/porzione

INGREDIENTI per 6 persone
▸530 g di farina ▸15 g di lievito di birra ▸200 g di patate lessate ▸un uovo ▸una bustina di zafferano ▸un'arancia ▸rum ▸latte ▸150 g di zucchero ▸olio per friggere ▸sale

1 Passate le patate allo schiacciapatate, incorporatevi 500 g di farina setacciata, lo zafferano sciolto in un cucchiaio di latte, 50 g di zucchero, il lievito, il succo dell'arancia, l'uovo, un pizzico di sale e un cucchiaio di rum. Lavorate energicamente, sbattendo più volte la pasta sulla spianatoia, formate una palla, mettetela in una terrina infarinata, copritela e lasciatela lievitare in un luogo tiepido per un'ora e mezzo.

2 Dividete la pasta in palline grosse come un mandarino e praticate un foro al centro di ciascuna; disponetele sulla placca, copritele, lasciatele lievitare ancora per un'ora, poi friggetele in abbondante olio bollente. Sgocciolatele su carta assorbente e cospargetele di zucchero.

CUCINA MODERNA SERIE ORO

FANTASIE SALATE

CUCINA MODERNA SERIE ORO

ti dice come usare la pasta pronta e surgelata e come preparare in casa la sfoglia, la pasta brisée, la frolla salata.
Come realizzare ricette appetitose e veloci, da gustare da soli o in compagnia.
Per imbandire un buffet o servire in tavola un piatto unico e goloso, per una stuzzicante merenda o per il brunch, come snack o primo piatto, ecco le sorprese salate: pizze e calzoni tradizionali, crostate e sfoglie salate, piadine e focacce.

NUOVO! In edicola dal 4 febbraio

MONDADORI

FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

cucina • rapida

le scelte giuste per fare sempre presto e bene

BESCIAMELLA PERFETTA

Se preparate la besciamella in anticipo, passate una noce di burro sulla superficie, ancora calda. In questo modo eviterete che si formi un'antiestetica pellicola: al momento dell'uso, la besciamella sarà perfetta.

l'idea supersprint

SPEZZATINO DI BRANZINO

INGREDIENTI per 4 persone
▸600 g di filetti di branzino ▸6 carciofi puliti ▸un limone ▸60 g di olive verdi ▸2 cucchiai di pinoli ▸mezzo dl di panna fresca ▸un mazzetto di cerfoglio tritato ▸farina ▸3 cucchiai di olio extravergine d'oliva ▸sale, pepe

Tagliate i carciofi a spicchi e immergeteli in una pentola con acqua e il succo del limone; mettete sul fuoco e cuocete per circa 10 minuti dall'ebollizione. Nel frattempo riducete il pesce a tocchetti di 2 cm e infarinateli. Rosolate i pinoli, le olive e i carciofi, scolati, in una padella con l'olio. Unite il pesce e cuocete per circa 5 minuti. Salate, pepate, incorporate la panna, insaporite con il cerfoglio tritato e servite.

A cura di Chiara Scaglioni * Foto di Mondadoripress

´FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

A cura di Michela Prandoni ✻ Ricette di Paola Sassi ✻ Foto di Katia Kissov

wok all'italiana

UNA PADELLA MAGICA con cui si preparano, in fretta e con pochi grassi, cibi sani e gustosi. Non riservatela solo alle specialità orientali: è perfetta anche per i piatti di casa nostra

PENNE AI GAMBERI

- facilissima
- preparazione 10'
- cottura 20'
- primo piatto
- 350 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- 250 g di penne
- 250 g di code di gamberi surgelate
- 300 g di cime di broccoletti
- un grosso spicchio d'aglio
- un porro
- vino bianco secco
- prezzemolo tritato
- 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

1 **Lessate** i broccoletti per 5 minuti in acqua salata. Scolateli con un mestolo forato e conservatene l'acqua di cottura; mettete di nuovo quest'ultima sul fuoco e, quando riprende l'ebollizione, aggiungete le penne.

2 **Rosolate** nel wok il porro affettato e l'aglio tritato con l'olio, aggiungete i broccoletti, lasciateli insaporire e unite i gamberi; bagnate con un dl di vino e proseguite la cottura a fuoco vivace per altri 3 minuti.

3 **Scolate** la pasta al dente, trasferitela nel wok e, mantenendo il fuoco alto, fatela saltare nel condimento fino a quando risulterà ben condita. Cospargete le penne con abbondante prezzemolo tritato e servite subito.

LA PASTA GIUSTA
Scegliete solo pasta corta che si amalgama meglio alle verdure e ai gamberi al sugo.

RISO, POLLO, PISELLI E PEPERONI

- facilissima
- preparazione 10'
- cottura 25'
- piatto unico
- 455 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- 280 g di riso Basmati
- 2 bustine di zafferano
- una piccola cipolla
- 300 g di petto di pollo
- mezzo peperone rosso
- mezzo peperone giallo
- 150 g di piselli surgelati
- brodo di pollo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

1 **Lessate** il riso per circa 10 minuti in 7 dl di brodo bollente in cui avrete prima sciolto le bustine di zafferano.

2 **Tritate** la cipolla e rosolatela nel wok con 5 cucchiai d'olio e i peperoni puliti e tagliati a tocchetti. Dopo un paio di minuti aggiungete il pollo a dadini e, mescolando in continuazione, fatelo dorare uniformemente. Unite il riso ben sgocciolato e i piselli ancora surgelati, bagnate con un bicchiere del brodo usato per cuocere il riso e proseguite la cottura a fiamma vivace per una decina di minuti, mescolando con un cucchiaio di legno, in modo che il riso si insaporisca e risulti ben condito. Toglietelo dal fuoco e servite.

CHICCHI AD HOC
Per questo piatto potete usare anche un riso parboiled a cottura rapida, che tiene bene e a lungo la cottura.

´FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÒ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

AGNELLO, CARCIOFI E FAVE

- facilissima
- preparazione 5'
- cottura 15'
- secondo piatto
- 310 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- 12 costolette d'agnello
- 2 cucchiai di farina
- 8 cuori di carciofo
- 300 g di fave fresche sgranate e sbucciate
- 2 spicchi d'aglio
- un ciuffo di prezzemolo
- 2 limoni
- 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

1 **Tagliate** i cuori di carciofo a fettine sottili e lavateli in acqua acidulata con il succo di un limone.

2 **Mettete** la farina in un piatto, passatevi le costolette di agnello premendole leggermente e mettetele nel wok in cui avete scaldato su fiamma viva l'olio. Fatele rosolare da entrambe le parti, girandole con una paletta per non pungere la carne. Aggiungete i carciofi sgocciolati, le fave, spruzzate con il succo del secondo limone, salate, pepate e cuocete, mescolando, per 10 minuti.

3 **Tritate** aglio e prezzemolo, uniteli alle costolette, irrorate ancora con un filo di olio e lasciate sul fuoco un paio di minuti. Servite subito.

LE COSTOLETTE
Per una cottura rapida e perfetta, sceglietele della stessa grandezza e di uguale spessore.

STRACCI DI MANZO AROMATICI

- facilissima
- preparazione 10'
- cottura 10'
- secondo piatto
- 280 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
- 400 g di controfiletto di manzo a fettine sottili
- 2 cucchiai di farina
- vino bianco secco
- un cespo di radicchio di Treviso
- un cespo di indivia belga
- 50 g di verdure da soffritto surgelate
- aceto balsamico
- 30 g di burro
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

1 **Tagliate** la carne a striscioline e passatele rapidamente nella farina.

2 **Fate appassire** le verdure da soffritto nel wok con il burro e l'olio, aggiungete la carne, rosolatela per qualche istante e, quando sarà colorita, bagnatela con mezzo bicchiere di vino e lasciatelo evaporare. Cuocete a fuoco vivo per 2 minuti e profumate con un cucchiaio d'aceto balsamico. Unite le insalate pulite e tagliate a striscioline, salate, pepate, mescolate bene e lasciate sul fuoco vivace ancora per un paio di minuti. Servite caldo.

NON SOLO MANZO
Potete sostituire il controfiletto con fesa di tacchino, petto di pollo o polpa di vitello: non cambiano i tempi e il procedimento.

PADELLATA DI VERDURE

- facilissima
- preparazione 15'
- cottura 10'
- contorno
- 285 cal/porzione

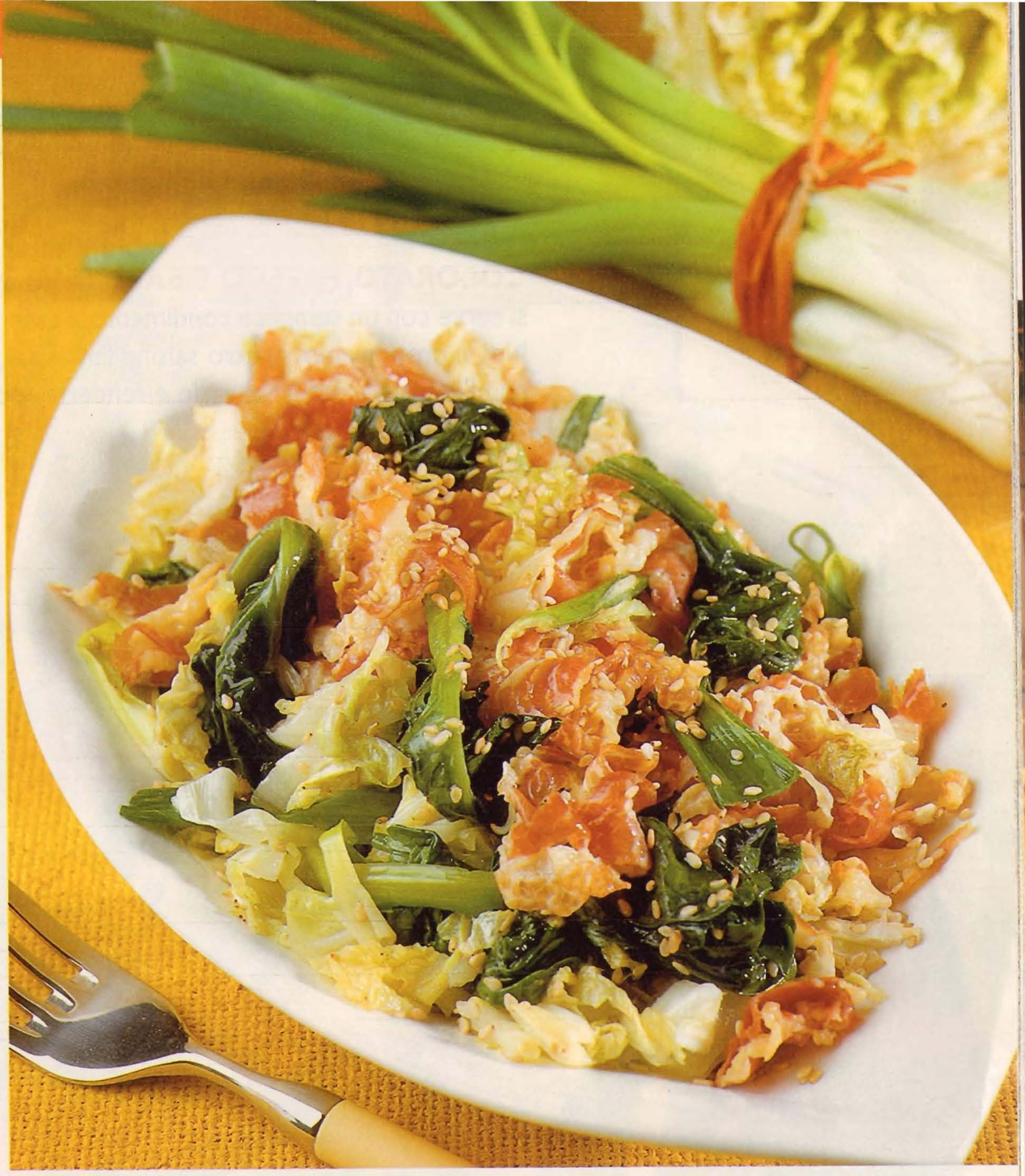
INGREDIENTI per 4 persone
- 300 g di cavolo cinese
- 250 g di spinaci piccoli
- 8 cipollotti
- 100 g di pancetta affumicata a fette
- uno spicchio d'aglio
- un cucchiaio di semi di sesamo bianco
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

1 **Tagliate** la pancetta a striscioline e rosolatela nel wok senza condimento, fino a quando diventa croccante. Toglietela dal recipiente con una paletta forata e tenetela in caldo.

2 **Mettete** nel wok l'olio, aggiungete l'aglio schiacciato, rosolatelo e unite il cavolo affettato, gli spinaci spezzettati e i cipollotti tagliati ad anelli spessi. Cuocete a fiamma vivace per 5 minuti, mescolando in continuazione le verdure con un cucchiaio di legno.

3 **Aggiungete** la pancetta alle verdure, fate insaporire tutto per un paio di minuti, mescolando, regolate di sale e profumate con una macinata di pepe. Cospargete con i semi di sesamo, lasciate sul fuoco ancora 2 minuti e servite.

LE VARIANTI
Allo stesso modo potete cuocere tutte le verdure scegliendole secondo la stagione. In alternativa alla pancetta, vanno bene prosciutto e speck.



Per tutte le tasche e per tutti i gusti

• PREZIOSO
Fuori il rame lucente, dentro alluminio rivestito di materiale antiaderente. Il risultato è un recipiente che cuoce in fretta e bene, senza che il cibo attacchi. Adatto per tutti i tipi di cottura. Ballarini, circa 125 euro.

• PRATICO
Il recipiente di base è in ghisa e ha 2 comode impugnature in acciaio. Il coperchio in materiale trasparente permette di tenere sotto costante controllo il cibo durante la cottura. Bodum, circa 88 euro.

• ECONOMICO
È tutto in alluminio, ha 2 manici larghi e comodi e il classico fondo arrotondato. Benché sia molto essenziale, è versatile e resistente. Nei negozi Kathay International Food Store, in diverse misure, da 8,80 euro.

• LEGGERO
Materiale antiaderente dentro e fuori e un lungo manico in legno: sono le caratteristiche di questo wok adatto soprattutto per fritture e per "saltare" i cibi. Nei negozi Kathay International Food Store, da 14 euro.

FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

Di Michela Prandoni ✻ Foto di Thelma & Louise

il pinzimonio

COLORATO, FRESCO E SALUTARE, in genere si serve con un semplice condimento a base di olio e aceto. Noi vi proponiamo quattro salsine fantasia – ideali anche con l'insalata – per rinnovarlo e renderlo ancora più buono

PULITE le verdure; tagliate le carote e il sedano a bastoncini, i ravanelli a metà e i finocchi a spicchi; sfogliate le due insalate. Sistemate tutto con garbo in recipienti adatti alla tavola e servite con olio, aceto, sale e pepe.

ricetta CLASSICA

★ *facilissima*

10 minuti

antipasto

INGREDIENTI per 4 persone
▸2 carote ▸un cuore di sedano ▸2 finocchi ▸2 cespi di belga ▸un cespo di chioggia ▸un mazzetto di ravanelli ▸olio extravergine d'oliva ▸aceto ▸sale, pepe

Goloso

Maionese e senape *2 minuti*

• **METTETE** in una ciotola 200 g di maionese, diluitela con 3-4 cucchiai di panna fresca e aggiungete un cucchiaio di senape dolce o piccante secondi i gusti. Mescolate accuratamente con un cucchiaio di legno fino a quando avrete una salsa omogenea, insaporitela con una macinata di pepe (o, se preferite, un pizzico di peperoncino in polvere) e profumate con 3-4 steli di erba cipollina tagliuzzata.

Piccante

Yogurt e rafano *3 minuti*

• **ROVESCIATE** in una ciotola 200 g di yogurt greco denso al naturale e, mescolando con un cucchiaio di legno, incorporate 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva versati a filo. Aggiungete un pizzico di sale, una macinata di pepe preferibilmente bianco e mezzo cucchiaino di radice di rafano grattugiata. Se non trovate la radice fresca, potete sostituirla con un cucchiaino di pasta in vasetto.

Insolito

Formaggi e miele *5 minuti*

• **TOGLIETE** la crosta a 80 g di gorgonzola cremoso, tagliatelo a pezzetti, mettetelo in una ciotola e lavoratelo con un cucchiaio di legno. Incorporate 200 g di ricotta fresca e continuate a mescolare finché avrete una salsa morbida e omogenea. Quindi, aggiungete un cucchiaino di miele di castagno (o, se preferite, un altro tipo di miele purché amarognolo), regolate di sale e pepate.

Esotico

Avocado e lime *5 minuti*

• **SBUCCIATE** un avocado maturo, tagliate la polpa a pezzetti eliminando il nocciolo e mettetela nel vaso del frullatore. Aggiungete il succo di 2 lime filtrato e un pezzetto di peperoncino rosso fresco privato dei semi. Frullate tutto fino a ottenere una salsa omogenea, trasferitela in una ciotola e regolate di sale. Se volete un gusto meno piccante, sostituite il peperoncino rosso con uno verde dolce.

Vasetti decorati e ciotole bianche Emsa, Milano; oliere Carlo Giannini, cellatica (Bs).

´FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

A cura di Chiara Scaglioni ✳ Ricette di Rosa Maria Carinci ✳ Foto di Thelma & Louise

CECI CON CAVOLFIORE E PORRI

- facilissima
- preparazione 20'
- cottura 10'
- secondo piatto
- 325 cal/porzione

INGREDIENTI per una persona
- 200 g di ceci in scatola
- 100 g di cimette di cavolfiore
- 30 g di porro
- prezzemolo, aceto
- un cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

1 Pulite il porro e affettatelo a rondelle sottilissime. Cuocete a vapore le cimette di cavolfiore e le rondelle di porro per 10 minuti e lasciate raffreddare. Nel frattempo lavate e tritate il prezzemolo.

2 Sgocciolate bene i ceci dall'acqua di vegetazione, metteteli in un contenitore ermetico, disponetevi sopra le cimette di cavolfiore preparate, le rondelle di porro e il prezzemolo tritato. Chiudete il contenitore e riponetelo in frigorifero.

3 Sbattete bene l'olio e l'aceto con un pizzico di sale e di pepe. Versate la salsina in un vasetto di vetro e chiudetelo bene.

IN UFFICIO
Condite ceci e verdure con la salsina ben emulsionata e accompagnate con pane o crackers. Potete completare il menu con un frutto o con una macedonia con limone e zucchero.

piatti più sani da portare in ufficio

STANCHI DEL SOLITO PANINO? Ecco le nostre proposte, facilissime da realizzare. Per un pasto equilibrato ed economico anche davanti al computer

TORTINA DI FORMAGGIO E PERE

- facile
- preparazione 20'
- cottura 10'
- secondo piatto
- 455 cal/porzione

INGREDIENTI per una persona
- 50 g di pasta brisée
- 40 g di formaggio di capra fresco
- mezza pera
- un uovo piccolo
- 2 mandorle tostate salate
- 2 pistacchi tostati salati
- burro
- noce moscata
- sale, pepe

1 Sbucciate la pera, privatela del torsolo e tagliatela a fettine. Mescolate il formaggio con l'uovo sbattuto, un pizzico di sale, pepe e una macinata di noce moscata, fino a ottenere una crema morbida. Tagliate le mandorle e i pistacchi a piccole scaglie e accendete il forno a 200°.

2 Imburrate una formina monodose usa e getta in alluminio e stendetevi la pasta brisée facendo aderire bene i bordi alle pareti; disponetevi quindi la crema di formaggio e le fettine di pera. Cospargete con le scaglie di mandorle e pistacchi.

3 Infornate la tortina, abbassate il forno a 180° e cuocete per 10 minuti, finché la superficie sarà dorata e la pasta si staccherà dalle pareti. Togliete dal forno e lasciate raffreddare. Conservate la tortina in frigorifero coperta.

IN UFFICIO
Sformate la tortina al momento di consumarla (perché non si rompa durante il tragitto) e accompagnatela con bastoncini di sedano e carote.

Contenitori colorati Emsa, Milano.

FARRO CON GAMBERETTI

- facilissima
- preparazione 15'
- cottura 30'
- piatto unico
- 480 cal/porzione

INGREDIENTI per una persona
- 70 g di farro a cottura rapida
- 80 g di gamberetti cotti al naturale
- un pomodoro ramato
- foglie di rucola
- un cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- succo di limone
- sale, pepe

1 Lavate il farro e cuocetelo secondo le istruzioni riportate sulla confezione (ci vorranno almeno 30 minuti); scolatelo e lasciatelo raffreddare. Lavate il pomodoro, tagliatelo a cubetti e scolate i gamberetti.

2 Unite i cubetti di pomodoro e i gamberetti, mescolando bene per fare insaporire, e riponete tutto in un contenitore ermetico. Lavate e asciugate le foglie di rucola, chiudetele in un foglio di alluminio e disponetele nel contenitore senza mescolarle agli altri ingredienti: a contatto con alimenti umidi, infatti, la rucola rischia di "cuocersi". Chiudete il contenitore e mettetelo in frigorifero.

3 Sbattete bene l'olio e il limone con un pizzico di sale e una macinata di pepe. Versate la salsina ottenuta in un vasetto di vetro e chiudetelo bene.

IN UFFICIO
Aggiungete la rucola, versate la salsina sul farro e mescolate. Completate con uno yogurt al caffè.

FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

INSALATA DI BRESAOLA E NOCI

- facilissima
- preparazione 15'
- secondo piatto
- 345 cal/porzione

INGREDIENTI per una persona
- un finocchio
- 40 g di gorgonzola piccante
- 2 gherigli di noce
- 30 g di bresaola
- un cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- succo di limone
- sale, pepe

1 Pulite bene il finocchio, eliminando le barbe e le foglie esterne più dure, lavatelo e tagliatelo a fette molto sottili; riducete il gorgonzola piccante a scaglie e sminuzzate grossolanamente i gherigli di noce.

2 Mettete in un contenitore ermetico le lamelle di finocchio, disponetevi sopra le scaglie di gorgonzola e le noci sbriciolate e la bresaola tagliata a listarelle. Chiudete il contenitore e conservate in frigorifero.

3 Sbattete l'olio e il limone con una presa di sale e di pepe. Trasferite la salsina ottenuta in un piccolo contenitore ermetico e chiudetelo bene.

IN UFFICIO
Versate la salsina ben emulsionata sull'insalata, mescolate e accompagnate con crackers o grissini. Completate il menu con una brioche al cioccolato o un plum cake confezionato.

CUSCUS DI POLLO E VERDURE

- facile
- preparazione 20'
- cottura 10'
- piatto unico
- 425 cal/porzione

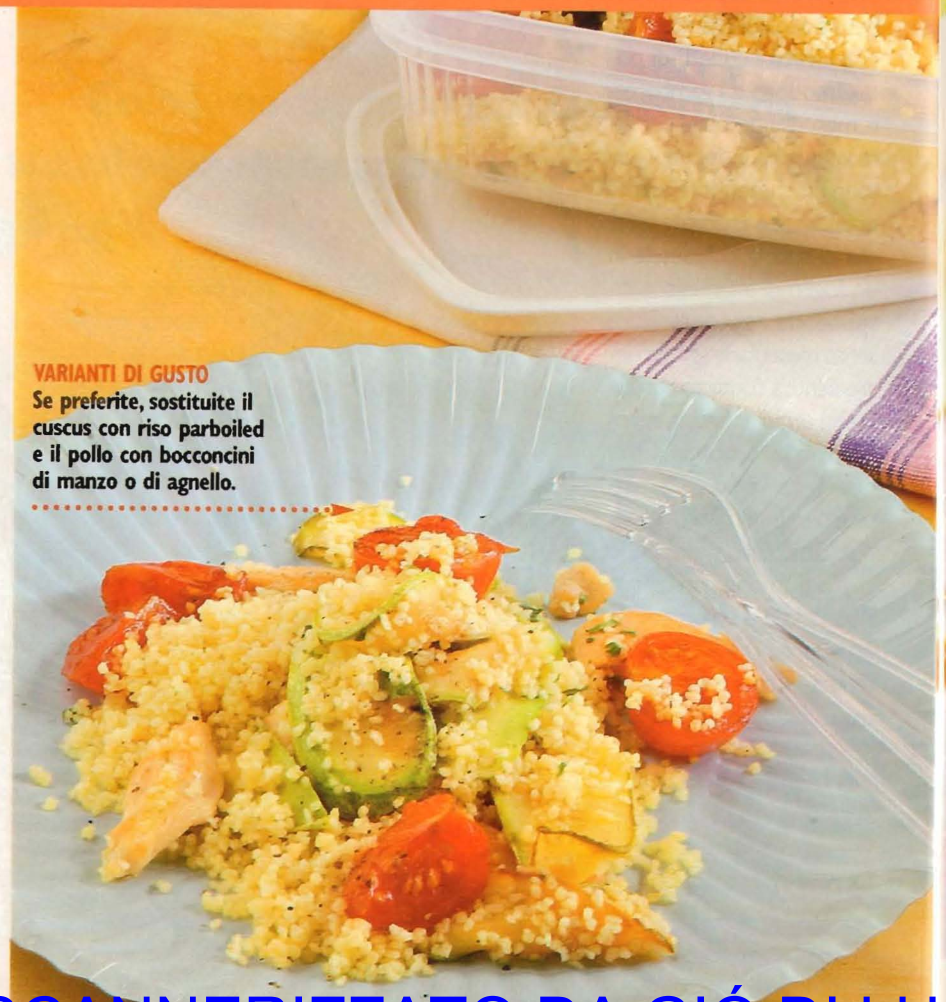
INGREDIENTI per una persona
- 70 g di cuscus precotto
- 100 g di petto di pollo
- una zucchina
- 3 pomodorini
- mezza cipolla piccola
- prezzemolo
- un cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

1 Tagliate il petto di pollo a striscioline; sbucciate e affettate sottile la mezza cipolla; lavate bene la zucchina e tagliatela a fettine sottili nel senso della lunghezza. Tritate il prezzemolo molto fine.

2 Cuocete il cuscus seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Nel frattempo, fate imbiondire la cipolla in una padella con l'olio, unite la zucchina e le striscioline di pollo e salate. Fate saltare per 4-5 minuti e aggiungete i pomodorini lavati e tagliati in quarti. A fine cottura, completate con una macinata di pepe e il prezzemolo.

3 Unite pollo e verdure al cuscus, mescolate bene, trasferite tutto in un contenitore ermetico e riponete in frigorifero.

IN UFFICIO
Completate il menu con uno yogurt al miele, alla pappa reale o greco, mescolato con un cucchiaio di uvetta ammorbidita in acqua.



VARIANTI DI GUSTO
Se preferite, sostituite il cuscus con riso parboiled e il pollo con bocconcini di manzo o di agnello.

DA 60 ANNI
IL VINCENTE IN CUCINA

´FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

impara con noi

Ricetta base **Torta di verdure** per filo e per segno a pag 72

i trucchi del mestiere

Come si fanno le uova strapazzate?

Forse non ci crederete, ma io non so fare le uova strapazzate. Mi vengono sempre troppo asciutte e grumose. C'è un trucco per farle venire morbide come quelle che si vedono sul vostro giornale? Secondo voi, si possono servire come antipasto? Mi piacerebbe anche avere qualche suggerimento per presentarle in modo carino.

Vittoria, Chiavenna (Sondrio)

In effetti, preparare le uova strapazzate come si deve non è poi così facile. Ci sono diversi fattori che concorrono alla loro buona riuscita: la temperatura delle uova, la sbattitura, l'intensità del calore con cui vengono cotte. Per non sbagliare, leggi attentamente le nostre indicazioni. Per le dosi, calcola almeno 2 uova e una nocciolina di burro a porzione.

Uova strapazzate classiche

SGUSCIA LE UOVA in una ciotola e sbattile velocemente con una forchetta o una frustina quel tanto che basta ad amalgamare i tuorli con gli albumi. La sbattitura iniziale è fondamentale per la buona riuscita della preparazione: deve essere brevissima altrimenti, anziché strapazzate, le uova diventano una frittata.

no! **NON USARE LE UOVA FREDDE** perché il brusco sbalzo di temperatura ne danneggia la delicatezza: toglile dal frigo almeno mezz'ora prima.

sì! **AGGIUNGI UN PO' D'ACQUA**, un cucchiaio per ogni uovo, se vuoi uova strapazzate molto morbide. Se desideri che siano anche particolarmente cremose, sostituisci l'acqua con latte, panna o burro fuso tiepido. In ogni caso, incorpora l'aggiunta sempre senza sbattere molto.

AGGIUNGI ALLE UOVA sale (un pizzichino per ogni uovo) e pepe (ce ne vuole circa una macinata ogni 2 uova) o peperoncino in polvere, secondo il tuo gusto, e sbatti ancora per qualche istante. In questa fase, se vuoi, puoi mescolare anche un trito di erbe aromatiche miste.

VERSA IL COMPOSTO in una padella antiaderente in cui avrai già sciolto il burro, mettila sul fuoco e cuoci a fiamma molto bassa, mescolando sin dall'inizio con un cucchiaio di legno. In alternativa, puoi cuocere le uova a bagnomaria: trasferisci la padella su una casseruola un po' più grande contenente tanta acqua in leggera ebollizione quanto basta a lambirne il fondo.

CONTINUA SEMPRE A MESCOLARE con il cucchiaio di legno, raschiando bene il fondo e le pareti della padella per amalgamare la parte già densa a quella ancora fluida, finché il composto sarà diventato una crema omogenea. Togli dal fuoco e trasferisci subito le uova nel piatto: se restano nella padella calda, rischiano di asciugarsi troppo.

sì! **PUOI SERVIRLE IN DIVERSE OCCASIONI**: presentate su crostoni di pane vanno benissimo in una prima colazione ricca o come antipasto; ma sono un ottimo secondo casalingo, anche arricchite con funghi, gamberi o salmone.

DUBBI, PROBLEMI, DIFFICOLTÀ IN CUCINA? Chiedi a Cucina Moderna: cucinamoderna@mondadori.it o CP 1833, 20101 Milano

Di Mariateresa Carlucci * Foto di Mondadoripress

´FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

A cura di Mariateresa Carlucci ❋ Ricette e abbinamenti con i vini di Fabiano Guatteri ❋ Foto di Katia Kissov e Mondadoripress

piatti unici di tradizione

RICCHI MA EQUILIBRATI, testimoniano una sapienza antica. E, ancora oggi, sono buoni e attuali

CALZONE NAPOLETANO

★ *facile*

preparazione 30' cottura 15'

piatto unico 685 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
▸800 g di pasta da pane ▸300 g di mozzarella ▸300 g di polpa di pomodoro ▸100 g di prosciutto cotto in una sola fetta ▸3 cucchiai di olio extravergine d'oliva ▸farina ▸sale

1 **Tagliate il prosciutto e la mozzarella** a dadini e lasciate sgocciolare quest'ultima in un colapasta. Tagliate la pasta in 4 parti uguali e stendetele con le mani o con il matterello, cospargendole con la farina, in modo da ottenere altrettanti dischi sottili.

2 **Adagiate i dischi** ottenuti sul piano di lavoro e sistemate su metà di ciascuno un quarto di mozzarella, di polpa di pomodoro e di prosciutto.

3 **Coprite la farcitura** con l'altra metà di pasta, formando con ognuno una mezzaluna, e sigillate i bordi piegandoli e pizzicandoli con le dita. Sistemateli sulla placca del forno unta con un cucchiaio d'olio (se non ci stessero cuoceteli 2 alla volta o utilizzate 2 placche). Spennellate tutta la superficie dei calzoni con il restante olio mescolato con 2 cucchiai di acqua tiepida e passateli in forno a 200° per 15 minuti o finché saranno dorati. Sfornateli e serviteli.

▸IL VINO GIUSTO
Come accompagnamento è ottimo un bianco di buon corpo che armonizza con il sapido ripieno arricchito con prosciutto. Scegliete un Greco di Tufo, vino di grande equilibrio e di sapore caratterizzato.

da Nord a Sud le idee che valgono un pranzo

Ogni regione ha i suoi piatti forti arrivati intatti, nella loro opulenza, sulle nostre tavole. Eccone alcuni nati da gustosi accostamenti di prodotti locali, che, per la loro particolare ricchezza, possono sostituire un pasto completo.

ZUPPA DI VALPELLINE
È la specialità dell'omonima valle laterale della Val d'Aosta.

• STRATI DI PANE, verze, fontina e lardo, bagnati con brodo e gratinati in forno, danno vita a un piatto così ricco che si dava ai convalescenti per riprendere vigore.

POLENTA D'OROPA
Tipica del Biellese, prende nome dall'omonimo santuario, celebre per la Madonna Nera.

• È UNA POLENTA molto morbida in cui si fanno sciogliere, in cottura, abbondante fontina valdostana e toma fresca piemontese a cubetti. Si serve cosparsa con grana grattugiato e abbondante pepe e irrorata con burro di montagna fritto in un tegamino finché diventa color nocciola.

PIZZOCCHERI
Si trovano in tutta la Valtellina, con leggere varianti, ma il loro paese d'origine è Teglio.

• SONO TAGLIATELLE di farina di grano saraceno e di frumento, cotte con patate e verze e condite con cubetti di bitto e un soffritto di burro, aglio e salvia.

GULASCH E PATATE
È la versione triestina del classico piatto ungherese, comune anche in Trentino.

• SI TRATTA di carne di manzo a cubetti, stufata con aromi forti, tra i quali prevale la paprica, servita con patate bollite. Allungando il fondo con il brodo, diventa una zuppa.

CAPPON MAGRO
Vanto della cucina genovese, è un'insalatona di pesce e verdure che si serve con gallette di pane.

• LA RICETTA CLASSICA prevede cavolfiori, carciofi, patate, carote, fagiolini, barbabietole e scorzonere da lessare e mescolare con un grosso pesce (nasello, ombrina o ragno), un'aragosta e frutti di mare assortiti e da condire con una salsa a base di acciughe, aglio, pinoli, tuorli sodi, olive, prezzemolo, olio e aceto.

CACCIUCCO
Livorno è la patria di questa zuppa di pesce, ma si prepara ovunque, da Viareggio a Cecina.

• LA TRADIZIONE vuole che si utilizzino almeno 5 tipi di pesce, quante sono le "C" che compongono il nome, ma in genere se ne usano molti di più.

VINCISGRASSI
Tipiche del Maceratese, sono lasagne ricchissime che si preparano in tutte le Marche.

• LE LASAGNE si fanno con il vin santo; la farcitura comprende carni assortite, tra cui rigaglie di pollo e frattaglie di manzo.

RIGATONI CON LA PAJATA
È uno dei piatti più caratteristici della vecchia Roma.

• LA PAJATA è una parte dell'intestino di vitellino da latte; si taglia a pezzi, si cuoce con olio, aglio, prezzemolo, vino bianco, peperoncino e pomodori e con il sugo ottenuto si condiscono i rigatoni. Il piatto nasce nelle osterie attorno al macello comunale.

SARTÙ
È il piatto più sontuoso della cucina napoletana, di chiara origine nobiliare.

• È UN TIMBALLO di riso imbottito con polpette, salsicce, funghi, piselli, mozzarella e rigaglie.

´FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

PANE FRATTAU

★ facile

preparazione 20' cottura 25'

piatto unico 300 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
▸4 fogli di pane carasau (detto anche carta musica) ▸50 g di pecorino sardo ▸4 uova ▸una cipolla ▸350 g di polpa di pomodoro ▸2 cucchiai di aceto di vino ▸2 cucchiai di olio extravergine d'oliva ▸sale

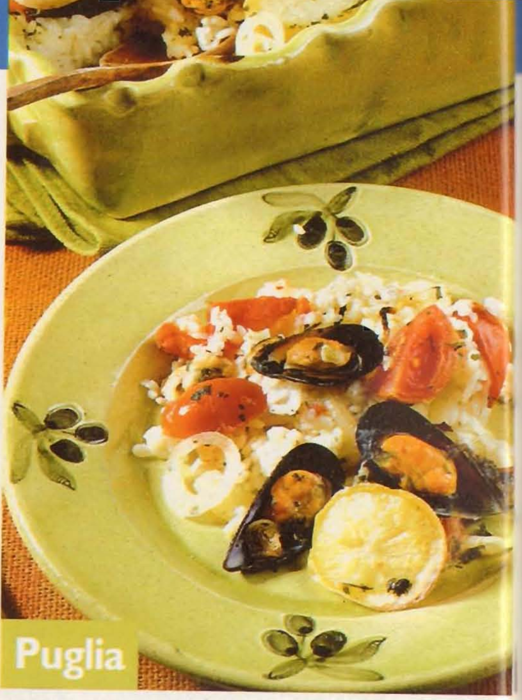
1 **Pulite la cipolla**, affettatela e soffriggetela in una piccola casseruola con l'olio caldo per 5 minuti, aggiungete la polpa di pomodoro, salate leggermente e cuocete per 15 minuti circa a calore moderato.

2 **Passate i fogli di pane** sotto l'acqua del rubinetto in modo da bagnarli sul lato poroso; scolateli, disponeteli nei piatti individuali, con la parte bagnata rivolta verso l'alto, e condite ciascuna porzione con parte del sugo di pomodoro e parte del formaggio; piegate verso l'interno i lembi di pane che fuoriescono e aggiungete il sugo e il formaggio restanti.

3 **Portate a ebollizione** una piccola casseruola d'acqua, versate l'aceto, salate, unite un uovo alla volta, sgusciandolo a filo dell'acqua, e raccogliete velocemente l'albume intorno al tuorlo con 2 cucchiai, in modo da racchiuderlo; cuocete ogni uovo per 2-3 minuti o finché l'albume si sarà rappreso; scolate l'uovo con un mestolo forato, asciugatelo su carta assorbente, eliminate le sbavature di albume e mettetelo al centro del pane. Servite subito.

▸IL VINO GIUSTO
Il piatto possiede un gusto particolarmente intenso dato dal binomio uova-formaggio, rinforzato ulteriormente dalla salsa di pomodoro. È perfetto, quindi, un vino bianco di buon corpo come il Vermentino di Gallura, tra i più apprezzati della regione.

Sardegna



Puglia

TIELLA DI RISO

★ facile

preparazione 20' cottura 40'

piatto unico 380 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
▸700 g di cozze ▸450 g di patate ▸400 g di pomodorini ▸200 g di riso parboiled ▸2 cipolle ▸2 cucchiai di prezzemolo tritato ▸4 cucchiai di pecorino grattugiato ▸4 cucchiai di olio extravergine d'oliva ▸sale, pepe

1 **Lavate le cozze**, raschiatele e privatele del filamento che fuoriesce; sistematele in una casseruola, copritele e lasciatele aprire sul fuoco a fiamma alta; scolatele, eliminate le valve vuote e conservate il liquido di cottura.

2 **Sbucciate le patate**, lavatele, tagliatele a fette spesse e disponetene metà in una teglia (tiella) unta d'olio formando uno strato compatto; salatele leggermente, pepatele e conditele con pecorino, cipolla ad anelli, prezzemolo tritato, pomodorini a spicchi e olio. Formate uno strato con il riso, disponetevi sopra le cozze, affondandole un poco, cospargete con gli stessi ingredienti, coprite con le patate rimaste e completate con il resto dei condimenti.

3 **Versate il liquido delle cozze filtrato** e l'acqua necessaria per coprire a filo la preparazione e cuocete in forno a 180° per circa 40 minuti. Servite la tiella calda o tiepida.

▸IL VINO GIUSTO
Per la presenza del pecorino è molto indicato il Salice Salentino, un vino rosato giustamente corposo; se però preferite un bianco, indirizzate la scelta verso il Locorotondo.

STOCCAFISSO CON PATATE

☆ facilissima

preparazione 15' cottura 1 h 45'

piatto unico 310 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
▸800 g di stoccafisso ammollato ▸500 g di patate ▸mezza cipolla ▸20 g di pinoli ▸un'acciuga sotto sale ▸2 cucchiai di olio extravergine d'oliva ▸sale

1 **Scottate lo stoccafisso** per 2 minuti in acqua bollente, quindi scolatelo e privatelo di pelle e lische. Dissalate l'acciuga passandola velocemente sotto l'acqua fredda, asciugatela, sfilettatela e tritatela.

2 **Soffriggete la cipolla affettata** con l'olio caldo in una casseruola, possibilmente di rame, larga e a pareti basse, per 5 minuti a fuoco basso. Unite l'acciuga e mescolatela sino a stemperarla nel soffritto; aggiungete lo stoccafisso e i pinoli, salate leggermente e lasciate cuocere a recipiente coperto e a fiamma bassa per circa un'ora, bagnando con poca acqua calda se fosse necessario.

3 **Unite le patate** sbucciate e tagliate a dadi e proseguite la cottura per circa 40 minuti. Servite nella casseruola di cottura. Questo piatto si può preparare anche con l'aggiunta di polpa di pomodoro o di olivette taggiasche.

▸IL VINO GIUSTO
Per quanto si tratti di pesce, è pur sempre un piatto molto saporito che sta benissimo con un vino rosso giovane e fresco: perfetto il Rossese della Riviera Ligure di Ponente.

Liguria

Lombardia

CASSOEULA CON POLENTA

★★ media

preparazione 30' cottura 2 h 10'

piatto unico 640 cal/porzione

INGREDIENTI per 4 persone
▸400 g di puntine di maiale ▸120 g di cotenne di maiale tagliate a strisce ▸200 g di verzini (salsiccette) ▸800 g di cavolo verza ▸un piedino di maiale a metà ▸250 g di farina gialla ▸una cipolla ▸una carota ▸una costola di sedano ▸2 cucchiai d'aceto ▸un cucchiaio di concentrato di pomodoro ▸20 g di burro ▸sale

1 **Sfogliate la verza**, eliminate le costole delle foglie più grosse e lavatela. Pulite la cipolla, la carota e il sedano e tagliateli a dadini; fateli appassire in una grossa casseruola con il burro per 5 minuti a fiamma bassa, mescolando spesso con un cucchiaio di legno per evitare che prendano colore.

2 **Unite le puntine**, il piedino e le cotenne fiammeggiati e, dopo 5 minuti, le verze. Mescolate con cura, bagnate con l'aceto e con il concentrato di pomodoro diluito in un mestolo d'acqua, salate leggermente, aggiungete i verzini, coprite e cuocete a fiamma bassa per 2 ore bagnando, se necessario, con poca acqua calda. Se volete una cassoeula più leggera, scottate le puntine, piedino, cotiche e salsicce in acqua bollente leggermente salata per 5 minuti prima di aggiungerli al soffritto.

3 **Preparate intanto la polenta**. Versate a pioggia la farina nel paiolo di rame, o in una pentola d'acciaio, con 7,5 dl d'acqua bollente salata e mescolatela con un cucchiaio di legno; cuocetela per circa un'ora. Servite tutto caldissimo, distribuendo nei piatti prima la polenta e poi, sopra, la cassoeula e il suo sugo.

▸IL VINO GIUSTO
Con la cassoeula stappate un vino rosso giovane e di buon corpo. Ideale il Rosso di San Colombano, dotato della corposità sufficiente per potersi misurare con il sapore intenso del piatto, e al tempo stesso frizzante.

´FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

A cura di Mariateresa Carlucci ❋ Foto di Mondadoripress e Thelma & Louise

crostata di verdure

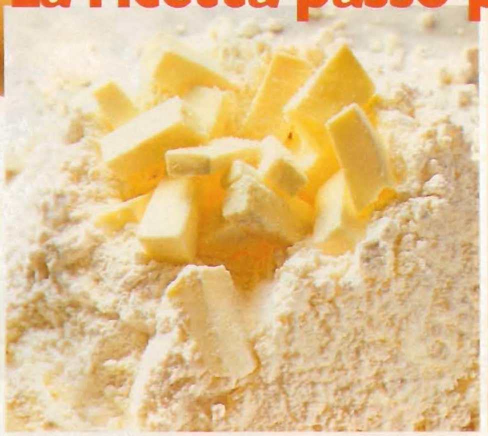
UN SECONDO VEGETARIANO, invitante e gustoso, che potete servire anche come antipasto o piatto unico leggero. Insomma, un vero jolly da giocare come più vi piace, in tutte le occasioni e in tutte le stagioni

★ facile ⏲ prep 20' + riposo cott 1 h 20'
secondo piatto 480 cal/porzione

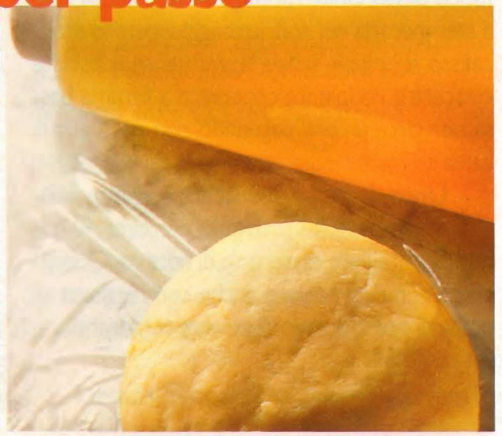
INGREDIENTI per 6 persone

- 230 g di farina
- 160 g di burro
- 4 uova, un tuorlo sbattuto
- 30 g di grana grattugiato
- 2,5 dl di latte
- un kg di verdure miste (cuori di carciofo, carote, cavolfiore e broccoletti)
- burro e farina per lo stampo
- sale, pepe

La ricetta passo per passo



1 SETACCIATE 200 G DI FARINA sulla spianatoia, unite un pizzico di sale e 100 g di burro a pezzetti e impastate con la punta delle dita fino ad avere un composto sbriciolato.



2 VERSATE POCA ACQUA FREDDA (circa mezzo dl) e lavorate la pasta finché diventa omogenea. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigo per mezz'ora.

3 PULITE LE VERDURE: raschiate le carote e tagliatele a rondelle; spuntate i carciofi, divideteli a metà, privateli del fieno e riduceteli a spicchietti; separate le cimette di cavolfiore e i broccoletti.

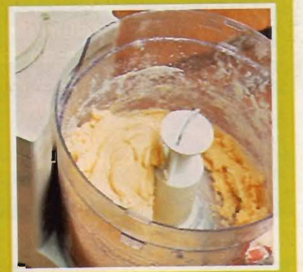
4 CUOCETE LE VERDURE a vapore per 20 minuti circa; scolatele bene, salatele, pepatele leggermente e passatele nel mixer o con un passaverdura montato con il disco a fori piccoli.

5 RACCOGLIETE IL PASSATO in una casseruola, unite 30 g di burro e fatelo asciugare a fuoco molto basso, mescolando sempre con un cucchiaio di legno, per 4-5 minuti.

ANCHE CON LA PASTA GIÀ PRONTA
Potete preparare questa torta con la pasta brisée o con la sfoglia, entrambe in vendita fresche, in rotoli, e surgelate, in panetto e già stese.

presto e bene

• **STRISCE PERFETTE**
Rimpastate i ritagli della sfoglia, stendete la pasta sottile e, con una rotella, ritagliate almeno 6 strisce larghe un dito. Mettetele sulla crostata a grata e premete le estremità per farle aderire bene alla base.



• **PASTA "COMODA"**
Se avete il mixer, potete usarlo per preparare l'impasto della base a tempo di record: basta frullare la farina insieme agli altri ingredienti indicati nella ricetta per 2-3 minuti alla massima velocità.

6 SCIOGLIETE IL BURRO rimanente in un'altra casseruola, incorporate la farina rimasta, diluite con il latte caldo, cuocete la salsa per 8 minuti a fiamma bassa, mescolando, e toglietela dal fuoco.

7 UNITE ALLA SALSA il passato di verdure, il grana e le uova, uno alla volta. Stendete la pasta in un disco spesso 4 mm e usatelo per foderare uno stampo di 20 cm imburrato e infarinato.

8 PIEGATE LA PASTA sui bordi, toglietene quella in eccesso e riempite la base con il composto; formate delle strisce con i ritagli, metteteli sopra a grata, spennellate con il tuorlo e infornate a 190° per 50 minuti.

FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

A cura di Mariateresa Carlucci ❋ Ricette di Claudia Compagni
❋ Foto di Alessandro Romiti ❋ Ha collaborato Venetia Villani

Preparati per dolci

Sono una cuccagna per i golosi, perché in quattro e quattr'otto consentono a tutti di preparare dessert strepitosi, come quelli che vi proponiamo

come sono fatti

Si tratta di farina mescolata con la giusta dose di zucchero e di tutti gli ingredienti e gli additivi che servono a preparare un determinato dolce.
• Le miscele in polvere non richiedono trattamenti di conservazione.
• Quelle in crema vengono in genere sterilizzate e confezionate in atmosfera protettiva, che le conserva più a lungo.

ATTENZIONE!
Al momento dell'acquisto, ricordate di leggere sempre le modalità d'uso del preparato, in modo da verificare subito quali ingredienti servono per completare la ricetta e comprare ciò che vi manca.

NON COMPRATELI SE ...

• le confezioni di plastica degli impasti pronti sono appiccicose: potrebbero avere fori da cui è uscito il prodotto e dai quali possono essere entrati microbatteri.
• leggendo l'elenco degli ingredienti vi imbattete in una sfilza di "E" e relativi numeri: sono i simboli degli additivi e indicano una composizione meno naturale.

Occhio all'etichetta

Tra i preparati per dolci si va da semplici miscele di farina, zucchero e lievito a prodotti più complessi. Al momento dell'acquisto, scegliete quelli più naturali.

• FARINA E ZUCCHERO Sono gli ingredienti principali. La prima è in genere "0" e solo in qualche caso "00", la più adatta per i dolci; il secondo è spesso accompagnato da altri dolcificanti naturali come il destrosio e lo sciroppo di glucosio.
• GRASSI Ci sono solo nei mix per le creme. Sono vegetali, parzialmente o totalmente idrogenati, cioè modificati chimicamente per restare stabili nel corso della conservazione.
• LIEVITO Di solito è chimico, simile a quello che si acquista in bustine.
• ADDITIVI Si trovano emulsionanti e acidificanti nei preparati più complessi e hanno un'azione umidificante. Sono innocui, nelle normali dosi d'impiego.
• COLORANTI Si usano solo sostanze naturali, come il betacarotene, per rendere giallo il colore delle creme.
• PREZZO Dipende dal marchio e dall'originalità della ricetta. Non sempre c'è una relazione tra la qualità del prodotto e il costo.

Buone idee da provare

• Muffin Mix
Con l'aggiunta di un solo uovo e poco più di un dl d'acqua al mix (375 g), potete preparare 10 muffin medi o 8 grandi. Nella confezione c'è anche una bustina di crema pronta al cioccolato per la guarnizione.
Betty Crocker, € 3,59

• Fior di meringa
La confezione contiene 100 g di preparato per crema semifreddo, 80 g di gocce di meringa e uno stampo di carta. Con l'aggiunta di 3 dl di latte si ottengono 8 porzioni. Non ci vuole cottura, ma un riposo in freezer di 3 ore.
Cameo, € 3,09

• Torta al cioccolato
La busta contiene l'impasto già pronto: basta aprirla, versare il contenuto (550 g) in una teglia e cuocere in forno, senza aggiungere nulla. La torta di 6-8 porzioni si può arricchire, prima della cottura, con frutta fresca o secca.
Buitoni, € 3,59

• Frittelle
Nella scatola ci sono 260 g di miscela base, 10 g di zucchero a velo e 2 ml di aroma al limone. Per fare le frittelle occorrono 50 g di burro, 3 uova, 100 g di uvetta e olio; per le chiacchiere servono solo 150 g di farina.
Cameo, € 1,50

• Torta allo yogurt
Oltre al mix per la crema di pasticceria (150 g), la confezione contiene il preparato per il fondo della torta (130 g) e lo stampo di carta. Si aggiungono 375 g dello yogurt preferito e 75 g di burro e si ottiene un dessert di 8 porzioni.
Cameo, € 2,92

• Carrot cake mix
Mescolando al contenuto della busta (500 g) 3 uova, 2 dl di acqua e meno di uno di olio, si ottiene una torta di 8 porzioni. Nella confezione non c'è il preparato per la guarnizione.
Betty Crocker, € 3,99

• Preparato per crêpes
In soli 3 minuti si possono preparare 12-16 crêpes da farcire in tanti modi: basta aggiungere al mix (230 g) un uovo, mezzo litro di latte e 2 cucchiai di olio, nonché il burro necessario per la cottura in padella.
Vahiné, € 3,20

• Torta Margherita
Ha le stesse caratteristiche merceologiche della torta al cioccolato e si prepara allo stesso modo. Avendo un gusto più delicato, è perfetta come base da farcire e decorare in tanti modi diversi.
Buitoni, € 3,59

Gli impasti già pronti vanno conservati in frigo e, una volta aperta la confezione, vanno utilizzati interamente.

MARGHERITA AGLI SMARTIES

★★ media
preparazione 30'
cottura 30'
dessert
470 cal/porzione

INGREDIENTI per 8 persone
- una confezione di impasto pronto per torta margherita
- 2 dl di panna fresca
- una confezione di Smarties
- 20 g di farina
- 3 tuorli
- 40 g di zucchero
- una bustina di vaniglina
- 2,5 dl di latte
- un pizzico di sale

1 Versate l'impasto in uno stampo a fiore di 24 cm di diametro e cuocetelo in forno secondo tempi e temperatura indicati sulla confezione. Togliete lo stampo dal forno, lasciate intiepidire la torta e rovesciatela su una gratella a raffreddare.

2 Sbattete i tuorli in una ciotola con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, aggiungete la farina, la vaniglina e il latte intiepidito, mescolate, versate tutto in una casseruola e cuocete la crema a fiamma bassa per 4-5 minuti o finché si addensa. Versatela in una ciotola, copritela con la pellicola e fatela raffreddare.

3 Montate la panna e mescolatene un terzo alla crema. Tagliate la torta a metà nel senso dello spessore e spalmate la base con la crema preparata. Ricomponete la torta e decorate con garbo la superficie con la panna rimasta e gli smarties. Fate riposare mezz'ora in frigo e servite.

Golosità alla frutta

Piccole meringate alle fragole

Frullate 100 g di FRAGOLE e il frullato ottenuto con tanto latte quanto basta ad arrivare a 3 dl di liquido. Utilizzate il liquido per fare la crema come indicato sulla confezione del preparato per TORTA DI MERINGA; unite metà delle meringhette sbriciolate e suddividete il composto in 8 stampini di 2 dl. Lasciateli raffreddare in freezer per un'ora, sformateli, guarniteli con le meringhette rimaste e serviteli con una salsina ottenuta frullando 150 g di fragole con un dl di ACQUA MINERALE. Per 8 persone.

Clementine ripiene di crema

Realizzate la crema con metà dose del preparato per la TORTA ALLO YOGURT usando però un solo YOGURT AGLI AGRUMI. Tagliate a metà 8 CLEMENTINE senza sbucciarle, estraete la polpa, riempite le scorze con la crema e cospargete con un pizzico del composto di biscotti nella confezione; decorate con la crema rimasta e la polpa estratta dalle clementine a pezzetti e fate raffreddare in frigo secondo i tempi indicati prima di servire. Per 8 persone.

FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

DOLCE DI CAROTE ALLE MELE

★★ media
preparazione 10'
cottura 30'
dessert
290 cal/porzione

INGREDIENTI per 8 persone
- una confezione di preparato per torta di carote + gli ingredienti richiesti
- 2 mele Granny Smith o altre mele un po' acidule
- 40 g di zucchero

1 Mettete lo zucchero in una piccola casseruola, unite 2 cucchiai di acqua e cuocete lo zucchero a fiamma media per 5-6 minuti, fino a ottenere un caramello dorato. Versatelo in uno stampo da plum cake della capacità di 1,5 litri e, tenendo lo stampo con due guanti da cucina, distribuitelo sul fondo e le pareti, in modo da ricoprirli.

2 Sbucciate le mele, tagliatele a spicchi, eliminate il torsolo, riducete la polpa a dadi e distribuiteli sul fondo dello stampo. Preparate l'impasto secondo le istruzioni e con gli ingredienti indicati sulla confezione, versatelo nello stampo e cuocete il dolce secondo i tempi e la temperatura indicati.

3 Verificate la cottura inserendo al centro del dolce uno stecco di legno e, se lo stecco esce asciutto, togliete la torta dal forno; lasciatela intiepidire leggermente, rovesciatela sul piatto da portata e servitela tiepida o fredda.

CIAMBELLINE ARLECCHINO

★ facile
prep 30' + riposo
cottura 20'
dessert
275 cal/porzione

INGREDIENTI per 8 persone
- una confezione di preparato per muffins al cioccolato + gli ingredienti richiesti
- 20 g di cocco grattugiato disidratato
- 125 g di zucchero a velo
- coloranti alimentari
- confettini colorati
- 10 g di burro
- farina

1 Preparate l'impasto secondo le istruzioni e con gli ingredienti indicati sulla confezione, aggiungendo anche il cocco grattugiato e aumentando di 3 cucchiai il quantitativo di latte indicato. Otterrete un composto sufficiente per 16 ciambelline.

2 Imburrate 16 stampini a ciambella di 8 cm di diametro, infarinateli e riempiteli con il composto preparato. Cuocete le ciambelle in forno scaldato a 180° per circa 20 minuti e sformatele. Se non avete un numero sufficiente di stampini, cuocete le ciambelline a più riprese.

3 Versate lo zucchero a velo in una ciotola, unite 2 cucchiai di acqua e mescolate fino a ottenere una glassa fluida; dividetela in 3 ciotoline e unite a ciascuna poche gocce di colorante. Glassate con garbo le ciambelline, cospargetele con i confettini colorati e lasciate rapprendere la glassa prima di servire.

FRITTINI ALL'ARANCIA

★★ media
preparazione 30'
cottura 5
dessert
270 cal/porzione

INGREDIENTI per 8 persone
- una confezione di preparato per frittelle + gli ingredienti richiesti
- 2 arance non trattate
- 30 g di zucchero
- un cucchiaino colmo di cannella in polvere
- olio di arachidi per friggere

1 Preparate l'impasto seguendo le istruzioni e con gli ingredienti indicati sulla confezione e lavoratelo fino a ottenere una pasta omogenea; stendetela con il matterello sul piano di lavoro leggermente infarinato, in una sfoglia rettangolare dello spessore di 3-4 mm.

2 Lavate le arance, asciugatele, grattugiate la scorza con una grattugia a fori medi, mescolatela con lo zucchero e cospargetela sulla superficie della pasta uniformemente; arrotolatela stretta in modo da ottenere un cilindro compatto e tagliatelo a fettine spesse circa un cm con un coltello ben affilato.

3 Scaldate olio in abbondanza in una padella per fritti e friggete 5-6 rondelle alla volta, un minuto circa per lato; scolatele man mano che sono dorate, passatele sulla carta assorbente per eliminare l'unto in eccesso e tenetele in caldo, nel forno caldo ma spento e con lo sportello aperto. Friggete le rondelle rimanenti allo stesso modo. Servitele guarnite, se vi piace, con scorzette d'arancia.

UN DELIZIOSO BINOMIO
Se volete servire ai vostri ospiti una merenda irresistibile, accompagnate questi frittini con una cioccolata calda preparata con cioccolato fondente sciolto sul fuoco con la stessa quantità di panna.

Delizie al cioccolato

Tronchetti di crêpes

Fate la pastella seguendo le indicazioni e con gli ingredienti indicati sulla confezione del preparato per CRÊPES, aggiungendo all'impasto un cucchiaio colmo di CACAO AMARO setacciato e 4 di LATTE in più rispetto alla dose indicata. Cuocete le crêpes, lasciatele raffreddare, spalmatele con 2 dl di PANNA FRESCA montata con 40 g di ZUCCHERO A VELO, cospargetele con 8 MARRON GLACÉ spezzettati, arrotolatele e tagliatele di sbieco a tronchetti. Servitele, se vi piace, con altra panna montata e violette candite. Per 8 persone.

Torta ricca ai lamponi

Versate mezza confezione di impasto pronto per TORTA AL CIOCCOLATO in uno stampo di 22 cm, distribuite sull'impasto steso 2 cucchiai di CONFETTURA DI LAMPONI senza zucchero aggiunto, terminate con l'impasto rimasto e cuocete la torta secondo i tempi indicati. Servitela tiepida, spolverizzata con poco CACAO AMARO e con GELATO DI CREMA e una SALSA AI LAMPONI ottenuta diluendo 40 g di confettura con poco rum. Per 8 persone.

FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

Casa facile. Idee su misura

Casa Facile ti offre tutte le novità, le informazioni, i progetti e le soluzioni per rendere comoda e confortevole la tua casa.

CON QUESTO NUMERO
Casa Facile ti regala lo speciale Progetti, per sfruttare al meglio lo spazio di ogni ambiente della casa.
Le idee da copiare: da soggiorno a camera da letto, mobili salvaspazio, soppalchi, pedane, cabine armadio, cucine trasformiste.
E ancora, soluzioni adattabili fai-da-te per tutti, da cambiare e rimuovere quando si vuole.

IN REGALO LA GUIDA "SPECIALE PROGETTI"

CASAfacile
La casa al primo posto

MONDADORI

per conquistare il benessere senza • rinunciare al gusto

mangiare sano

> **"Il caffè fa male al fegato"**
> **Falso** Recenti ricerche hanno dimostrato che, a differenza di quanto si pensa, 3 al massimo 4 tazzine di caffè al giorno esercitano sul fegato un effetto protettivo.

la ricetta piuma

CARPACCIO DI ORATA ALLE VERDURE

INGREDIENTI per 4 persone
▸120 g di filetto di orata tagliato a carpaccio ▸un cespo di puntarelle ▸un cuore di sedano bianco ▸un cespo di insalata belga ▸2 cm di radice di zenzero ▸2 foglie di menta ▸2 rametti di prezzemolo ▸mezzo limone ▸4 cucchiai di olio extravergine d'oliva ▸sale

Pulite le puntarelle, tagliate i germogli a striscioline sottili e metteteli a bagno in acqua fredda. Affettate il sedano e spezzate le foglie di belga. Sbucciate la radice di zenzero, tagliatela a cubetti e frullatela nel mixer con la menta, il prezzemolo, l'olio, un pizzico di sale, il succo di limone e mezzo dl di acqua. Scolate le puntarelle, asciugatele e mescolatele alle altre verdure. Distribuite le verdure nei piatti, salate leggermente, disponete al centro l'orata e condite con la salsa preparata.

• tutto crudo •

Solo 105 cal

A cura di Maria Grazia Bertarelli * Ricetta di Claudia Compagni * Foto di Alessandro Romiti

´FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

A cura di Maria Grazia Bertarelli ✻ Testi di Marianna Tironi
✻ Foto di Maurizio Lodi e Mondadoripress

i segreti dello yogurt

Lo affermavano gli antichi e la scienza lo conferma: questo magico alimento ha virtù davvero straordinarie. Grazie ai suoi preziosi fermenti rafforza le difese immunitarie, regola l'intestino, combatte i virus... Il tutto con poche calorie e un fresco sapore

QUANTE CALORIE?
Si va dalle 36 per 100 g di quello scremato alle 65 di quello intero. Lo yogurt greco (intero), però, arriva a 115 e in quello con panna aggiunta le calorie salgono a 160 per etto.

1 Una storia antichissima

Steppa caucasica, secoli e secoli fa. Un pastore dimentica nella sua tenda un otre di pelle pieno di latte di pecora. Quando torna, versa il liquido in una ciotola e scopre che è diventato una crema acida, dal sapore gradevole. Così, assicurano gli storici, è nato lo yogurt: per caso. Ma è bastato poco tempo perché gli uomini della steppa si rendessero conto dei benefici di questo alimento, tanto che, al tempo dei Fenici e degli Egizi, lo yogurt era già molto diffuso e gli si riconoscevano le virtù di risolvere i problemi intestinali, curare le malattie infettive e persino regolare il sonno.

2 Che cosa c'è dentro un vasetto

Lo yogurt deriva dall'acidificazione del latte ed è ricco di proteine, di calcio e di vitamine del gruppo B. Durante la fermentazione lo zucchero del latte (lattosio) si scinde in due componenti più digeribili, il glucosio e il galattosio: ecco perché è adatto anche a chi soffre di intolleranza al latte. I principali ceppi batterici che vengono utilizzati per la sua produzione sono il *Lactobacillus bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus*. Sono questi batteri, che in uno yogurt di qualità devono essere vivi e numerosi (almeno 2 milioni per grammo), ad attribuirgli le sue ottime qualità nutrizionali.

3 Un autentico toccasana

Perché fa bene? È presto detto. Oltre a essere estremamente digeribile (perciò adatto anche ai bambini e agli anziani), lo yogurt rafforza le difese immunitarie, soprattutto quelle dell'apparato digerente. I fermenti lattici, infatti, aiutano l'intestino a difendersi dai germi con un vero e proprio effetto barriera e riequilibrano le funzioni intestinali, aiutando lo smaltimento delle scorie. Per questo i medici ne raccomandano il consumo quando si è sottoposti a una cura antibiotica o si è particolarmente indeboliti da un'influenza.

4 Ha tanti "fratelli" buoni e sani

Lo yogurt non è l'unica forma di latte fermentato che si trova in commercio. Nella regione fra il Mar Nero e il Mar Caspio vive una popolazione che ha difese immunitarie molto resistenti. Merito del kefir, dicono loro, una bevanda a base di latte, fermenti lattici, zucchero e frutta. Altra cosa ancora sono i probiotici, gli ultimi arrivati sul banco degli yogurt, venduti in piccole bottigliette o in vasetti. Si tratta di alimenti arricchiti da fermenti diversi da quelli dello yogurt. Il più utilizzato è il *Lactobacillus acidophilus*, che raggiunge meglio l'intestino, proteggendolo e favorendo l'assimilazione delle vitamine del gruppo B, essenziali per la crescita.

VUOI CONOSCERE LE VIRTÙ DEGLI ALIMENTI CHE TI PIACCIONO? Scrivi a Cucina Moderna: cucinamoderna@mondadori.it oppure CP 1833, 20101 Milano ?

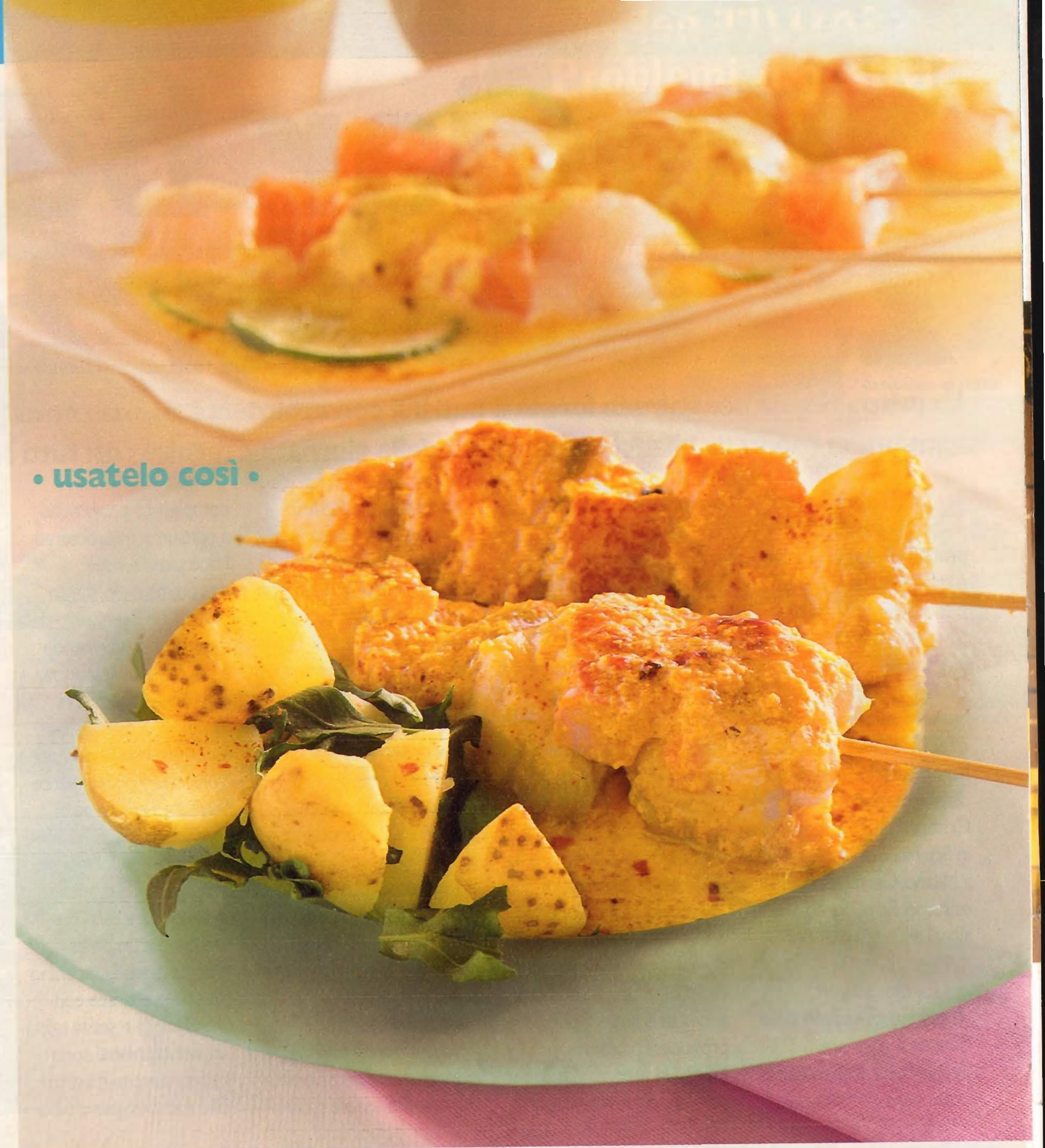
Qualità "doc"

- **OCCHIO ALLA SCADENZA** Le virtù terapeutiche dello yogurt dipendono dalla vitalità dei fermenti che contiene. Perciò, quando lo acquistate, scegliete i vasetti con la data di scadenza più lontana. Con il tempo, infatti, i fermenti perdono d'efficacia.
- **COME SCEGLIERE IL MIGLIORE** Conviene acquistare il tipo naturale (bianco) e senza troppi additivi: solo così i fermenti mantengono tutte le loro qualità. Controllate che il prodotto sia omogeneo e vellutato e che il sapore risulti acidulo ma non amaro (altrimenti significa che è stato conservato male).
- **PER CHI AMA IL FAI DA TE** Lo yogurt si può preparare in casa: basta acquistare una yogurtiera (qui, Yogurella di Ariete, € 29,90), versare nei vasetti un litro di latte mescolato con un vasetto di yogurt o con i fermenti (in farmacia) e in poche ore è pronto uno yogurt freschissimo.

Spiedini di pesce

Private della pelle e delle lische 400 g di SALMONE e 400 g di PESCATRICE in tranci e tagliateli a cubetti. Alternate i due tipi di pesce su lunghi stecchi di legno e sistemate gli spiedini ottenuti in un largo piatto fondo. Mescolate in una ciotola 500 g di YOGURT bianco intero, una bustina di ZAFFERANO, 2 spicchi d'AGLIO, sbucciati e tagliati a fettine, e un pizzico di PEPERONCINO piccante tritato. Versate la salsa di yogurt sul pesce e fate marinare in frigorifero, coperto con la pellicola, per almeno un'ora. Scaldate in una padella larga 3 cucchiai di OLIO D'OLIVA, scolate gli spiedini dalla salsa, lasciateli rosolare per 5 minuti girandoli delicatamente da tutti i lati con una paletta, facendo attenzione a non rompere i cubetti di pesce, e, infine, regolate di SALE. Aggiungete nella padella metà della salsa di yogurt e cuocete ancora per 6-7 minuti a fiamma media. Versate la salsa rimasta, lasciatela scaldare per un minuto e poi spegnete la fiamma. Servite gli spiedini ben caldi con la salsa, accompagnandoli, se vi piace, con PATATE lessate tagliate a spicchi e foglioline di RUCOLA. Per 4 persone.

• usatelo così •



In un vasetto di yogurt intero ci sono 80 calorie

Spuntini: lo yogurt vince in leggerezza

succo di frutta	pane e crudo	tè e 4 frollini	crostatina
100 cal	280 cal	160 cal	178 cal
6 crackers	**banana**	**toast farcito**	**cono gelato**
150 cal	115 cal	300 cal	190 cal

FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

A cura di Livia Fagetti ✻ Di Marianna Tironi ✻ Foto di Mondadoripress e Alessandro Romiti

mangiar bene 24 ore su 24

La prima regola per stare in forma è nutrirsi correttamente. Sì, ma come? Variando gli alimenti in modo da bilanciarli nel corso della giornata e fornire così tutti i nutrienti necessari

Niente pasta alla sera", "Mai carboidrati e proteine insieme!", "Latte e spremuta a colazione? Mal di stomaco assicurato", Sono frasi orecchiate qua e là, che rischiano di creare molta confusione.

«Anni di diete alla moda e teorie alimentari fai da te hanno dato luogo a molta disinformazione», dice Cristina Pagetti, specialista in Scienza dell'alimentazione a Milano. Certo, le regole esistono. Ed esistono anche alcuni accorgimenti per mangiare di tutto, rimanendo in forma.

Il primo principio della dieta sana è variare. L'importante è distribuire il cibo nella giornata, per avere sempre energia e nutrienti a disposizione. «La colazione è importante», afferma Pagetti, «e invece sono in molti a limitarsi al caffè: il nostro corpo viene da ore di digiuno e ha bisogno di nuove energie". Cosa mangiare? «Latte con fette biscottate, cereali, pane o biscotti. I carboidrati, insomma, non devono mancare». Chi non ama il latte può scegliere lo yogurt o un formaggio fresco, per fare il pieno di calcio. «Una spremuta completa bene il pasto con vitamine. E non è vero che abbinata ai latticini può provocare bruciori».

E chi si ferma al bar per cappuccio e brioche? «Al contrario di quanto si pensa, è una colazione equilibrata: il cappuccino dà calcio e proteine, la brioche carboidrati. Certo, i grassi sono diversi da quelli di una fetta biscottata col miele, ma basta tenerne conto nel corso della giornata».

Il segreto è bilanciare gli alimenti nelle 24 ore: 3 porzioni di carboidrati, 2 di verdura, 2 di proteine (animali o vegetali) e 2 di frutta. Ecco il giusto l'equilibrio. A metà mattina arriva l'attacco di fame? «Si risolve con un frutto o una spremuta».

A pranzo molti mangiano fuori casa. «Idealmente, pranzo e cena dovrebbero essere pasti completi. La proibizione a consumare carboidrati (cioè pasta e riso) e proteine nello stesso pasto è un imperativo della dieta dissociata, ma non è poi così obbligatorio», sottolinea Pagetti. Per mangiare di tutto senza esagerare con le quantità è perfetto il piatto unico: benissimo una pasta al pomodoro o alle verdure, insaporita con formaggio grattugiato. Bene anche un secondo ai ferri con contorno e un po' di pane ma bene anche un panino (purché preparato con salumi magri e senza salse).

«I condimenti sono decisivi: sempre meglio l'olio extravergine d'oliva del burro, che contiene grassi saturi, ma anche con l'olio attenzione: 2 cucchiai per pasto sono sufficienti».

È l'ora della merenda: «Quando si lavora, anche seduti alla scrivania, si spendono energie», ci consola l'esperta. La merenda, quindi, è un'abitudine sana: meglio non arrivare a sera affamati: si rischia di spizzicare. Ok a 3-4 cracker di riso o un frutto ma anche a uno yogurt intero, alimento dall'ottimo potere saziante.

«Non è vero poi che i carboidrati alla sera vanno evitati», dice Pagetti. «Una pasta leggera, da alternare a riso e minestre di verdura o legumi, va benissimo. Se avete mangiato pasta a pranzo privilegiate carne, pesce, formaggio o uova: un buon apporto di proteine completate con i carboidrati di una porzione di riso o patate». E i dolci? Su questo Pagetti è un po' più severa: «Non più di una volta alla settimana». Sì, invece, alla frutta: a fine pasto è sconsigliata solo a chi soffre di colite.

E prima di andare a letto, per aiutare la digestione e smaltire le tossine, una bella tisana: malva, menta o tarassaco sono l'ideale.

Il giusto equilibrio si raggiunge così

Pasta e fagioli al profumo di pesto

Riducete a dadini 80 g di PANCETTA TESA e rosolateli a fiamma bassa per 3-4 minuti in una casseruola con 3 cucchiai di OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, mescolando spesso. Unite 500 g di FAGIOLI BORLOTTI in scatola, ben sgocciolati dal liquido di governo. Mescolate e aggiungete 2 cucchiai abbondanti di POLPA DI POMODORO, 1,2 litri di BRODO bollente (meglio se vegetale) e un pizzico abbondante di PEPERONCINO in polvere. Coprite con un coperchio e lasciate cuocere il tutto a fiamma media per 20 minuti. Regolate di sale, aggiungete 150 g di pasta formato MEZZE MANICHE e cuocetela, tenendola leggermente al dente, per evitare che diventi troppo molle. Distribuite la minestra nei piatti e completate ogni porzione con un cucchiaio di PESTO. Insaporite, se vi piace, con altro peperoncino in polvere e servite la zuppa ben calda. Per una preparazione più densa e cremosa, prima di aggiungere la pasta, passate la metà dei fagioli al passaverdura con il disco a fori piccoli fino a ridurli in crema. Per 4 persone.

• Pasta e fagioli – ma anche riso e piselli, pasta e lenticchie e riso e fave – sono abbinamenti tradizionali, rivalutati dalla scienza dell'alimentazione. Le proteine vegetali dei legumi, infatti, si completano perfettamente con i cereali.

UN DISTURBO DA CURARE? Scrivi a Cucina Moderna: cucinamoderna@mondadori.it oppure CP 1833, 20101 Milano

Pesantezza?
Problemi digestivi?
Gallexier®
Il delizioso tonico d'erbe amico della digestione e depurativo.

tobaco | pd

Sano, naturale, efficace.

Le cattive abitudini alimentari della vita di oggi, lo stress e l'abbondanza dei cibi mettono spesso a dura prova il nostro apparato digestivo.

Gallexier® da 50 anni è un tonico gradevolmente amaro, che oltre a favorire la digestione è anche un ottimo aperitivo.
Gallexier® contiene estratti di foglie di Carciofo, Tarassaco, radice di Genziana, radice di Curcuma, Achillea, radice di Zenzero, fiori di Camomilla, Finocchio, scorza di Arancia amara, erba di Cardo, Trifoglio e Cardamomo, erbe sceltissime dalle molteplici virtù.
Gallexier® per le sue proprietà depurative agisce anche come valido disintossicante soprattutto nei cambi di stagione.

In Erboristeria e Farmacia con reparto erboristico

Distribuito in Italia da:
Euro Salus Italia
Salus-Haus
dal 1916 salute dalla natura

EUROSALUS ITALIA S.p.A. - Via Diaz, 4 - 37015 Domegliara (VR)
Tel. 045.68.88.560 - Fax 045.68.88.564 - info@eurosalusitalia.it

FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/

Non perdere il prossimo numero

RICETTE PIÙ VARIE, perché tu possa offrire ai tuoi cari una cucina sempre diversa. **SPIEGAZIONI PIÙ CHIARE,** per consigliarti in ogni fase delle preparazioni. **INDICAZIONI MIRATE,** per risolvere i tuoi dubbi. **IL PARERE DI ESPERTI,** per aiutarti a scegliere solo alimenti sani e salutari.

Ricevere

PRANZO DI PASQUA Mettete in tavola piatti di **tradizione**, magari rinnovati con un pizzico di **creatività**: tutti saranno soddisfatti. **HAPPY HOUR** Un aperitivo ricco piace ai ragazzi, ma non solo. E **costa meno** di una cena.

Impara con noi

SAPORI D'ITALIA Dal Bretzel trentino alla focaccella toscana, le ricette del **pane** regione per regione. Da servire ancora caldo. **PASTA FRESCA** Al supermercato si trova in **tanti formati**. Ottimi per preparare piatti gustosi in pochi minuti.

La cucina di aprile

AGNELLO E CAPRETTO Vi insegniamo a riconoscere i **tagli** e vi suggeriamo come **acquistarli** e **cucinarli**. E vi parliamo anche di **fave** e **pecorino**. **PRIMI DI FESTA** Conditeli con le tenere **verdure di stagione** e avrete preparazioni **raffinate** e molto **coreografiche**.

Cucina rapida

UOVA SODE Da sole o accompagnate con qualche **insolito condimento** a Pasqua non possono proprio mancare. **PESCE** Non è vero che per cucinarlo ci vuole tanto tempo. Provate le nostre ricette: saranno pronte in **meno di 20 minuti**.

Mangiar sano

OLIO Sull'insalata, sul pane o per cucinare: i nutrizionisti consigliano sempre l'**extravergine d'oliva**. Perché è ricco di grassi benefici per **cuore** e **circolazione** e di antiossidanti, che combattono i **radicali liberi**. E poi, è anche buono. Cosa si può chiedere di più?

Dossier L'ABC dei dolci

TRUCCHI DA PASTICCIERE Paste e arrosti non hanno segreti, ma basta una frolla per mandarvi in confusione? Per voi un intero dossier con **tecniche, attrezzi** e **consigli** per preparare dolci sempre perfetti.

Per lei

Tagliando di Abbonamento Speciale

Sì, accetto la vostra offerta di abbonamento a 12 numeri di Cucina Moderna a soli € 10,90 anziché € 13,20. Non invio denaro ora: pagherò con i bollettini postali che mi invierete.

NOME ______________________

COGNOME ______________________

VIA ______________________ N° _____

CAP _______ CITTA' ______________________ PROV. _____

Acconsento che le titolari utilizzino i miei dati per le finalità e secondo le modalità illustrate nell'informativa.

☐ SÌ ☐ NO

Acconsento alla comunicazione dei miei dati ed al loro successivo uso ai suddetti soggetti terzi secondo quanto specificato nell'informativa.

☐ SÌ ☐ NO

Spedire in busta chiusa a: CUCINA MODERNA
Servizio Abbonamenti Mondadori • Casella Postale 1812 • 20100 Milano
Vuoi abbonarti via Internet? www.abbonamentionline.com/pl09

880 110 088003 - Progr. Abb. 2004

Cucina Moderna

DIRETTORE RESPONSABILE
Giovanna Camozzi

VICE DIRETTORE
M. Elisabetta Botto Poala

REDAZIONE
Livia Fagetti **(caposervizio centrale)**
Miriam Ferrari **(caposervizio)**
Michela Prandoni **(caposervizio)**
Maria Grazia Bertarelli, Lia Brambilla, Mariateresa Carlucci

REDAZIONE GRAFICA
Loredana Maestri **(caposervizio)**
Federico Carlo Peverada **(caposervizio)**
Susanna Meregalli, Marialina Pirovano, Walter Pregnolato, Patrizia Zanette

SEGRETERIA
Ivonne Gabrieli **(responsabile)**
Sonia Pradella

PROGETTO GRAFICO
Marcella Mihalich

CONSULENZA ARTISTICA
Tille Bortolotti

COLLABORATORI
Rosa Maria Carinci, Claudia Compagni, Fabiano Guatteri, Giorgio Donegani, Franca Maffei, Silvana Mangolini, Anna Pacchi, Giovanna Ruo Berchera, Livia Sala, Paola Sassi, Chiara Scaglioni, Marianna Tironi, Venetia Villani

FOTOGRAFIE
Centro Documentazione Mondadori, Katia Kissov, Maurizio Lodi, Mondadoripress, Alessandro Romiti, Thelma & Louise

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A. REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. **SERVIZIO ABBONAMENTI**: tel. 199 111999 costo massimo della chiamata da tutta Italia per telefoni fissi: € 0,12 + iva al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costo in funzione dell'operatore. Per gli abbonati di Milano e provincia 02/66814363; fax 030/3198202. Internet: www.abbonamentionline.com E-mail:abbonamenti @ Mondadori.it **NUMERI ARRETRATI:** il triplo del prezzo di copertina attuale al momento dell'ordine, indipendentemente dal numero del fascicolo richiesto. Inviare l'importo a : Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Ufficio Collezionisti - a mezzo del c/c postale n. 925206 (tel. 02/92735353 - fax 02/92109002 - e-mail collez@mondadori.it), specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti. Per spedizioni all'estero, maggiorare l'importo di un contributo fisso di L. 4.000 per spese postali. Non si effettuano spedizioni in contrassegno. **ABBONAMENTI:** Italia annuale € 10,90 (sconto 17,42%); Estero annuale € 26,16. Gli abbonamenti possono avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. Inviare l'importo a: Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Ufficio Abbonamenti - servendosi preferibilmente del c/c postale n. 39314224. **GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI** L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Direzione Abbonati - Segrate (Mi). **CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITA':** Mondadori Pubblicità S.p.A. **SEDE CENTRALE:** 20090 Segrate (Milano - tel. 02/75422858-3236). Fax 02/75422587. Telex 320457 MONDMI I; tariffa inserzioni a pagina colori: €19.400.

© 2001 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Milano Tutti i diritti di proprietà letteraria e artistica riservati. Manoscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 26 del 22/1/1996. Stampa: MONDADORI PRINTING S.p.A., via Bianca di Savoia 12-Milano. Sped. in A.P. - 45% - art. 2 comma 20/b legge 662/96 - Verona.

MONDADORI

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 4997 del 25/11/2003

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

ISSN 1124-7134

Un anno di Cucina Moderna a soli 10,90 euro!

Informativa D.LEG.196/2003

I suoi dati saranno trattati da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nonché dalle società con essa in rapporto di controllo e collegamento ai sensi dell'art. 2359 c.c. - titolari del trattamento, per dare corso alla sua richiesta di abbonamento. A tale scopo, è indispensabile il conferimento dei dati anagrafici. Previo suo consenso tutti i dati conferiti potranno essere trattati dalle medesime titolari anche per effettuare procedure statistiche di analisi, per l'invio di altre offerte e proposte commerciali e indagini di mercato. Essi potranno altresì essere comunicati ad altre aziende operanti nei settori editoriale, largo consumo e distribuzione, finanziario, assicurativo, automobilistico, dei servizi e ad organizzazioni umanitarie e benefiche le quali potranno adoperarli per le medesime finalità sopra illustrate. L'elenco aggiornato delle società del gruppo Mondadori, delle altre aziende a cui saranno comunicati i suoi dati e dei responsabili potrà in qualsiasi momento essere richiesto al numero 030.319.82.81 "Customer Service". Responsabile del trattamento è Cemit Interactive Media S.p.A. I suoi dati saranno resi disponibili alle seguenti categorie di incaricati che li tratteranno per i suddetti fini : addetti al confezionamento, addetti al customer service, addetti alle attività di marketing. Lei può in ogni momento e gratuitamente esercitare i diritti previsti dall'articolo 7 del D.Leg.196/03 – e cioè conoscere quali dei suoi dati vengono trattati, farli integrare, modificare o cancellare per violazione di legge, o opporsi al loro trattamento – scrivendo a Mondadori - Ufficio Privacy - via Mondadori 1 - 20090 Segrate (MI).

Freschi ogni giorno da tremila anni

"Coppa di vetro con frutta" *Villa di Poppea, Oplontis*

Molti dei prodotti tipici dell'agricoltura campana, come la mela "annurca" e i limoni della costiera sorrentina, sono già presenti nelle testimonianze della Magna Grecia o nell'iconografia pompeiana.
Una cultura millenaria che ancora oggi produce una eccezionale varietà di prodotti ortofrutticoli e florovivaistici, unici per le caratterische organolettiche che derivano dalle peculiarità della nostra terra, coltivati sempre più spesso con modalità biologiche o ecocompatinbili, ma sempre nel pieno rispetto della qualità e della genuinità, controllate e garantite dalle certificazioni di origine Dop e Igp.

Regione Campania
Assessorato all'Agricoltura

www.ersac.it

PRODOTTI TIPICI DELLA CAMPANIA

Ente regionale di Sviluppo Agricolo in Campania
ERSAC

UN MONDO DI SAPERE, UN MONDO DI SAPORI

FASCICOLO SCANNERIZZATO DA GIÓ DI LUGLIO PER http://le-journal-italienne.blogspot.com/